Robert D. Enright

Cum să dăruieşti iertarea

Paşii către dizolvarea furiei şi recăpătarea speranţei

Traducere din engleză de
Corina Cojanu

TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

Director de producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor
ALEXANDRA HÂNSA

Dtp:
VICTORIA GÂRLAN

Corectură:
ELENA BIȚU, EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ENRIGHT, ROBERT D.
Cum să dăruiești iertarea : Pașii către dizolvarea furiei și recăpătarea speranței / Robert D. Enright ;
trad.: Corina Cojanu. - București : Editura Trei, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-221-4

I. Cojanu, Corina (trad.)

159.961

Această carte a fost tradusă după
Forgiveness Is a Choice. A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope de Robert D. Enright, PhD
APA Life Tools, Washington, 2001.

Copyright © PA Life Tools
American Psychological Association

Copyright © Editura Trei, 2008,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-221-4

Lui Nancy, alături de care am descoperit
secretul unei căsnicii lungi și fericite

Cuprins

Mulțumiri 11

Partea I *Iertarea este o opțiune*

1. Iertarea: o cale spre eliberare 15

Ești furios? 22

Ești interesat de iertarea condiționată? 23

Iertarea este un proces 25

Observațiile terapeuților cu privire la beneficiile alegerii de a ierta 26

Evaluarea științifică a consecințelor alegerii de a ierta 31

Cauți să te eliberezi din închisoarea emoțională? 34

Un post-scriptum despre Mary Ann 35

Note, *36*

2. Ce este... și ce nu este iertarea 38

Definiția iertării 39

Să ierți înseamnă mult mai mult decât... 42

Iertarea nu înseamnă... 44

Răspunsuri la anumite întrebări 48

Note, *63*

3. De ce să ierți... și ce se întâmplă dacă nu ierți 65

Nevoia de a te elibera de povara furiei 67

Furie și sănătate 71

Furie și iar furie 76

Furia și disfuncțiile din cadrul familiei 78

Furia și disfuncțiile de la nivelul comunității 79

Soluții provizorii pentru accese de furie provizorii 80
Furia și iertarea 87
Note, *89*

Partea a II-a *Procesul iertării*

4. Harta și instrumentele de care ai nevoie în călătoria pe tărâmul iertării 97
Harta 99
Pregătirea 116
Note, *121*

5. Acceptarea propriei furii 123
Prin ce mijloace ai evitat să te confrunți cu propria furie? 125
Ți-ai asumat propria furie? 133
Note, *138*

6. Confruntarea cu „abisul" propriei furii 139
Îți este teamă să-ți exprimi sentimentul de rușine sau de culpabilitate? 140
Ți-a afectat furia starea de sănătate? 147
Ai făcut o obsesie pentru agresor sau agresiunea suferită? 149
Ți-ai comparat vreodată propria situație cu cea a agresorului? 152
Ți-a schimbat agresiunea viața pentru totdeauna? 153
Ți-a modificat agresiunea viziunea asupra lumii? 155
Note, *159*

7. Implicarea totală în procesul iertării 160
Acceptă că tot ce ai încercat până acum nu a dus la nici un rezultat 160

Arată disponibilitate pentru inițierea procesului iertării 165

Ia decizia de a ierta 170

Note, *175*

8. Îmbogățirea perspectivelor 176

Înfrumusețarea poveștii 176

Perspectiva personală 178

Perspectiva globală și perspectiva cosmică 186

Realizarea unei imagini de ansamblu 194

Note, *195*

9. Structurarea unor sentimente, gânduri și comportamente pozitive 196

Fă efortul de a arăta compasiune 196

Acceptă durerea 201

Oferă-i agresorului tău un cadou 207

Note, *211*

10. Descoperirea și eliberarea din închisoarea emoțională 213

Descoperă sensul suferinței 214

Descoperă-ți nevoia de a ierta 218

Descoperă faptul că nu ești singur 219

Descoperă scopul propriei vieți 221

Descoperă libertatea pe care ți-o dă iertarea 223

Note, *231*

11. Formula „Te iert" 232

Agresorul și-a cerut scuze și și-a exprimat dorința de a fi iertat 233

Agresorul nici nu și-a cerut scuze
și nici nu și-a exprimat dorința de a fi iertat,
chiar dacă s-a dovedit clar vinovăția lui 235

Relația dintre agresor și victimă s-a rupt,
iar ambii sunt furioși 236

Agresiunea a avut loc cu mult timp în urmă, astfel încât
agresorul nu mai face parte din viața victimei 237

Agresorul nu bănuiește că acela care iartă
se consideră victima lui 238

Formulări nesincere 239

Note, *242*

Partea a III-a *Aprofundarea procesului iertării*

12. Alte întrebări care îți pot fi de folos în procesul iertării 247

Când știu că am iertat cu adevărat? 247

Sunt egoist dacă iert ca să mă simt eu bine? 250

Iertarea mă va face să uit? 252

Iertarea mă va ajuta să uit? 254

Este posibil să-mi reprim sentimentele de furie? 256

Ar trebui să iert imediat după
ce am fost rănit sau ar trebui să mai aștept? 258

Cum să iert o instituție? 260

Îmi pot ierta propriile imperfecțiuni? 261

Pot ierta un dezastru natural? 263

Câte ore pe zi ar trebui să dedic procesului iertării? 264

După cât timp voi simți o eliberare emoțională? 266

Note, *268*

13. Cum îi putem ajuta pe copii să ierte 269

Cum se raportează copiii la iertare? 270

Inițierea copiilor mici în înțelegerea procesului iertării cu ajutorul poveștilor 279

Inițierea adolescenților în înțelegerea procesului iertării cu ajutorul poveștilor 283

Inițierea copiilor și adolescenților în înțelegerea emoțiilor morale 289

Încercarea de adoptare a unor comportamente bazate pe iertare și milostenie 290

Ce poate învăța un copil din comportamentul unui părinte? 294

Copiii tăi știu că îi iubești? 298

Iertarea ca un mod de viață în cadrul unei familii 299

Note, *300*

14. Dorința de a fi iertat 302

Indicatori pentru situația în care vrei să fii iertat 305

Există și forme false ale dorinței de a fi iertat? 318

Să accepți iertarea poate fi o greșeală? *320*

Note, *321*

15. Reconcilierea 323

Încrederea 324

Comunicarea deschisă și rescrierea contractului 327

Repararea unei greșeli 331

Diane și Ellen: Un exemplu de coordonare a proceselor iertării, primirii iertării și reconcilierii 333

Propria situație 336

Note, *337*

Referințe bibliografice 340

Despre autor 353

Mulțumiri

Îi mulțumesc lui James McManus de la Beachside Capital Partners pentru susținerea financiară generoasă care a făcut posibilă apariția acestei cărți.

Le sunt recunoscător lui Margaret și lui Nancy Enright pentru că au citit cu atenție diferitele ciorne ale manuscrisului, precum și lui Dale O'Leary care m-a ajutat să găsesc cuvintele potrivite și tonul ideal pentru această carte. Le mulțumesc lui Mary Lynn Skutley de la APA Books, care a intuit importanța iertării în cadrul psihologiei înainte ca tema să devină populară în acest domeniu, precum și lui Marilyn Abraham, al cărei talent editorial a transformat cartea de față. Îi mulțumesc lui Barb Lienau de la Facultatea de Psihologie Educațională a Universității Wisconsin-Madison pentru sprijinul acordat în prezentarea mult mai profesionistă a manuscrisului decât modestele mele încercări. Le sunt recunoscător și le mulțumesc lui Dan Lapsley și Darciei Narvaez pentru ajutorul acordat în spalt.

În sfârșit, îi mulțumesc familiei mele, lui Nancy, lui Shawn și lui Kevin, pentru susținerea lor plină de dragoste și pentru cuvintele de încurajare care, se pare, însoțesc mereu o familie ce știe să ierte.

PARTEA I

Iertarea este o opțiune

1

Iertarea: o cale spre eliberare

Mary Ann, 38 de ani, mamă a trei copii și având o căsnicie tumultuoasă, stătea într-un mic cabinet de consultații și îl fixa cu privirea pe consilierul grav din fața ei. Doctorul Malaki îi fusese recomandat cu căldură ca fiind „unul dintre cei mai buni consilieri din regiune". Așteptase mai bine de o lună această întâlnire și făcuse o oră cu mașina ca să ajungă la acest cabinet ascuns în pădurile din partea vestică a Connecticut-ului pentru a-i cere sfatul. Își dorea să dea frâu liber frustrărilor pe care le avea în legătură cu mama ei. În același timp, încerca să-și salveze căsnicia, să-și protejeze copiii și să-și revină din starea de deznădejde în care se afla. Se așteptase la sprijin și consolare, ceea ce a și primit, dar nu era încă pregătită pentru această întrebare pusă înainte de încheierea ședinței: „V-ați gândit să vă iertați mama?"

Era imposibil. Amintirile dureroase i-au revenit în minte: cum noapte de noapte, mama ei o criticase aspru, ore în șir, pedepsind-o dacă îi răspundea sau chiar și numai dacă sesiza în privirea ei „o licărire insolentă";

cum fiecare zi de naștere și de sărbătoare culminaseră cu certuri foarte violente; cum, chiar și după ce se căsătoriseră și se mutase în altă parte, fiecare vizită se termina cu un schimb verbal extrem de dur; în sfârșit, cum, când era în spital pentru a treia naștere, mama ei și soțul ei, Brendan, sub efectul alcoolului, se încăieraseră.

Dr. Malaki a ascultat-o și i-a răspuns plin de înțelegere: „Poate părea prea mult pentru dumneavoastră în clipa de față, dar vă rog să analizați diferitele opțiuni pe care le aveți la dispoziție în ceea ce privește relația cu mama dumneavoastră, iertarea putând fi una dintre ele".

Mary Ann nu venise la dr. Malaki ca să audă aceste cuvinte. Cearta dintre mama și soțul ei le afectase relația, și, sincer, Mary Ann se simțea ușurată, nu-i așa? Totuși, în ultima vreme, ea începuse să se simtă vinovată. Se va putea înțelege din nou cu mama ei? A sperat că terapeutul o va asigura că deteriorarea acestei relații era un lucru bun. Nu se așteptase în nici un caz să ia în considerare posibilitatea iertării.

Brusc, a fost invadată de un val de mânie și de teamă. Cum ar putea oare ierta?

Dr. Malaki a încheiat ședința cu următoarele cuvinte: „Decizia vă aparține. Ne vedem săptămâna viitoare".

Timp de patru săptămâni și patru ședințe, Mary Ann a oscilat între sentimente de furie, ambivalență și confuzie la ideea iertării. În a cincea ședință, fără convingere, scrâșnind din dinți și ca un simplu act voluntar, i-a spus terapeutului: „O iert pe mama".

Astfel și-a început călătoria spre eliberare.

Nu știa la ce să se aștepte, fiindcă nu avea la dispoziție nici un indicator. Înainta poticnindu-se, dar era ajutată de terapeut, descoperind că iertarea era mult mai pro-

fundă și mai bogată decât își imaginase. Privind în urmă, Mary Ann și-a dat seama de faptul că declarația ei „O iert pe mama" nu era decât primul pas, în multe privințe numai o intenție de a iniția procesul iertării. Va dura mult până ce procesul se va încheia și, pentru Mary Ann, ca pentru cei mai mulți dintre noi, iertarea este un proces continuu. Însă Mary Ann nu știa atunci că întreaga ei viață va fi schimbată în bine de hotărârea de a ierta.

Problema pentru care Mary Ann venise să-l consulte pe dr. Malaki nu era decât vârful aisbergului. Chiar dacă nu-și dădea seama de acest lucru, Mary Ann suferea de depresie. Soțul ei, Brendan, era alcoolic. După serviciu, el se ducea la cârciuma locală și rar se întâmpla să ajungă acasă înainte de miezul nopții. O lăsa singură cu cei trei copii ai lor. Ea își petrecea ziua visând cu ochii deschiși sau uitându-se la televizor, iar nopțile privind furioasă la ceas. Deznădejdea și mânia o lăsau fără energie. Începuse să-și neglijeze copiii și să-și verse nervii pe ei atunci când nu erau cuminți. În momentul în care l-a implorat pe soțul ei să ajungă acasă mai devreme și s-o ajute cu copiii, acesta a acuzat-o de faptul că este o soție și o mamă rea. Certurile lor erau în multe privințe repuneri în scenă ale confruntărilor lui Mary Ann cu propria mamă.

Mary Ann fusese antrenată într-un vârtej de resentimente și de autocompătimire din care se părea că nu mai există scăpare. În anumite nopți, stătea ore întregi pe scări și se uita pe geam la drumul care ducea spre oraș, pândind mașina lui Brendan și gândindu-se: „De ce îmi face una ca asta?" Uneori, era furioasă pe Brendan, alteori își făcea sieși reproșuri. „De mâine mă voi schimba, îmi voi reveni." Dar, imediat, era cuprinsă iar de mânie, amintindu-și de serile în care îl așteptase în zadar pe

Brendan cu masa pusă și cu casa curată și aranjată. În cele din urmă, Brendan sosea, prea beat ca să se mai poată ține pe picioare, astfel încât Mary Ann își reprima furia și îl ajuta să se bage în pat. Dimineața, el era prea mahmur ca să fie capabil de o discuție și ea era prea obosită de efortul de a face față celor trei copii recalcitranți. Mary Ann îi lăsa să se joace de capul lor, țipând apoi la ei, deoarece făceau dezordine sau se luau la bătaie.

De fiecare dată, era la fel. Din când în când, Mary Ann mai avea câte un acces de furie, și cei doi soți se certau rău, Brendan părăsind încăperea. Mary Ann, îngrozită, bătea în retragere și își cerea scuze. Viața ei era un coșmar; în plus, îi era teamă ca nu cumva, dacă lucrurile continuau în această direcție, modelul să se repete și în cadrul generațiilor următoare.

Când alegi să ierți este o carte de autoajutorare, destinată unor persoane precum Mary Ann, prinse în vârtejul mâniei, resentimentului și modelelor distructive aparent eterne, care încearcă să găsească o cale de ieșire. În 1985, Grupul de studiu al dezvoltării umane de la Universitatea Wisconsin-Madison a inițiat un studiu aprofundat cu privire la iertare. Am făcut parte din acest grup, cartea fiind rezultatul investigației noastre. Munca noastră a fost încununată de succes, astfel încât, în 1994, grupul nostru s-a extins și a înființat International Forgiveness Institute, o organizație nonprofit care îi ajută pe oameni să înțeleagă procesul iertării, în așa fel încât aceștia să i-a propriile decizii în legătură cu acest subiect.[1]

În paginile următoare, veți lua cunoștință cu un program destinat iertării, program testat științific, care își propune să-l sprijine pe cel care iartă. Dacă ești dispus

să participi la procesul iertării, cred că vei fi capabil să te eliberezi de furie, resentimente, amărăciune, precum și de toate modelele comportamentale autodistructive care însoțesc aceste sentimente. Chiar dacă există o tradiție în familia ta în ceea ce privește mânia și amărăciunea, nu ești obligat să o transmiți mai departe copiilor și nepoților tăi.

Desigur, nu pot promite faptul că procesul iertării va funcționa în cazul oricărei persoane și oricărei probleme. Ar fi o pretenție absurdă, fiindcă nu există un panaceu, dar am văzut schimbări uimitoare în viețile oamenilor care pot ierta.

Martha nu și-a mai văzut nepoții de ani de zile, ca urmare a unei neînțelegeri majore cu nora ei, Agnes. În cele din urmă, Martha și-a călcat pe mândrie, a luat receptorul în mână, a iertat-o pe Agnes și s-a împăcat cu ea. În consecință, ea a fost capabilă să reînnoade relația fericită cu nepoții ei. Călătoriile permanente în interes de serviciu ale lui Gary au condus la despărțirea de soția lui, Barbara, până când cei doi au realizat că amărăciunea le distrusese căsnicia. Iertarea și recăpătarea încrederii în celălalt au refăcut relația de cuplu și familia. Alexandra urma facultatea și, la un moment dat, s-a certat serios cu un profesor în legătură cu o notă primită. Atitudinea profesorului a iritat-o așa de mult, încât a renunțat la școală. Numai după ce a făcut eforturi să ierte, a fost capabilă să se întoarcă la școală și să-și împlinească visul, în loc să fie măcinată în continuare de furie.

Grupul nostru de studiu a administrat teste științifice referitoare la iertare ca o formă de terapie și educare. Am avut în vedere marile tradiții religioase ale lumii, am citit cărți de filosofie și am avut discuții cu terapeuți

și consilieri*. Cercetarea noastră nu este nicidecum una exhaustivă, dar, după 15 ani de muncă de cercetare, simt că am găsit suficiente mărturii ale puterii de iertare, astfel încât să putem oferi cunoștințele noastre și celor care vor să se elibereze de sub tirania mâniei și a resentimentelor.

Dacă perspectiva iertării celor care ți-au făcut rău este la fel de înfricoșătoare ca în cazul lui Mary Ann, această carte își propune să fie un ghid care să vină în sprijinul tău pentru depășirea acestui stadiu și redobândirea liniștii sufletești. Voi încerca să răspund la întrebările tale și să te ajut să parcurgi fazele procesului iertării.

Una dintre întrebările la care răspund cel mai frecvent este următoarea: „Ce anume v-a determinat să studiați procesul iertării?" De fiecare dată mă simt aproape încurcat să mărturisesc că interesul meu pentru acest domeniu nu este rezultatul unei traume teribile suferite în copilărie sau al unei relații tragice din perioada maturității, ci al unei curiozități profunde în legătură cu „înțelepciunea secolelor". În general, oamenii se așteaptă ca persoana care și-a dedicat întreaga viață studierii iertării să fi fost, cel mai probabil, condamnată să trăiască pe toată durata formării sale între cei patru pereți ai unei încăperi de la subsolul unei case sau, cel puțin, să se fi căsătorit cu cel mai insensibil om din lume. Sunt însă fericit să recunosc că, în ciuda așteptărilor, acesta nu este și cazul meu.

Am ajuns să studiez, să scriu și să vorbesc despre iertare fiindcă începusem să fiu foarte nemulțumit de domeniul meu inițial de cercetare, și anume, dezvoltarea morală. Cei din mediile universitare care formulau în-

---

* Consilier (aici) — psiholog consultat în calitate de expert în domeniul vieții afective. (*N. t.*)

trebări referitoare la etică nu trezeau interesul publicului larg, după câte îmi dădeam eu seama, și nu luau în considerare acele aspecte care ar fi putut schimba viețile oamenilor. M-am gândit că iertarea, fiind o dimensiune a dezvoltării morale, ar putea schimba în bine viața omului. Nu am fost dezamăgit de cercetarea mea de ani de zile cu privire la modul în care oamenii iartă și de rezultatele obținute în urma derulării cu succes a procesului iertării. De fapt, în prezent, sunt mai impresionat de puterea iertării decât la început.

Ca o ironie, de când am început acest studiu științific, a trebuit să practic arta iertării mai des decât înainte. Mulți dintre colegii mei care lucrau în cadrul departamentului de științe sociale au crezut, pur și simplu, că mi-am pierdut mințile cercetând un astfel domeniu „neinteresant" și „inadecvat" precum iertarea. „Lasă-i pe teologi să studieze problema iertării", mi se spunea. „Nu veți avea un loc de muncă decent în mediul academic dacă veți sta pe lângă Enright", li se sugera studenților mei la master. „Această temă nu are nici o legătură cu științele umane", am auzit nu o dată un astfel de comentariu. M-am luptat cu ignoranța, indiferența și furia celorlalți, în încercarea de a oferi niște răspunsuri profunde la întrebări precum „Ce este iertarea?", „Ce cred oamenii despre iertare?", „Ce se întâmplă atunci când oamenii reușesc să ierte?" Este adevărat că cei care m-au criticat pe mine și mi-au criticat munca m-au înfuriat uneori. Însă această furie care lua amploare m-a dus la nevoia de a ierta. Știu din experiență că iertarea nu este pentru cei slabi, fiindcă necesită mult efort. Totuși, dacă nu te lași bătut, iertarea îți poate oferi recompense nebănuite.

Ești furios?

Dacă cineva le-ar fi întrebat pe cunoștințele lui Mary Ann, probabil că acestea nu ar fi ales cuvântul „furioasă" pentru a o descrie. Cei mai mulți o vedeau ca fiind puțin „sărită de pe fix" sau excentrică. Mânia resimțită împotriva mamei ei se manifesta printr-o revoltă împotriva oricărei convenții sociale. Furia față de soțul ei, Brendan, era mascată de justificări în legătură cu starea lui precară de sănătate și obligațiile lui de serviciu. Atacurile verbale la adresa propriilor copii nu aveau niciodată loc în public. Nu menționa niciodată problemele cu alcoolul ale lui Brendan și, întrucât cercul lor de prieteni era format mai mult din prietenii *lui*, nimeni nu-l privea ca pe un alcoolic din cauza consumului lui excesiv de băutură.

Din când în când, Mary Ann își descărca sufletul unei prietene și, în mai multe rânduri, căutase consiliere, dar de fiecare dată fără succes. Toți erau de acord că suferea îngrozitor, dar nici unul dintre sfaturile pe care le primise nu a reușit să rezolve problema pe care o avea. Norii negri ai resentimentelor adânc înrădăcinate nu se puteau risipi doar prin simpla hotărâre „de a se înveseli" sau „de a nu se mai gândi la suferința ei" sau dacă realiza că i se întâmplase un lucru nedrept. Era nevoie de mai mult.

Primul pas spre iertare este să recunoști că ești furios și, în mod surprinzător pentru unii, acesta poate fi cel mai dificil pas. Mary Ann știa că era furioasă pe mama ei și era convinsă că acest lucru este cât se poate de îndreptățit. Pe de altă parte, se simțea vinovată de faptul că era furioasă pe soțul ei, oscilând între a da vina pe ea sau pe acesta. Refuza să admită faptul că era furioasă pe

copiii ei, deoarece credea, pe bună dreptate, că este ilogică o asemenea situație.

Mary Ann va trebui în cele din urmă, să se confrunte cu toate fațetele mâniei ei.

Ești interesat de iertarea condiționată?

Unii sunt dispuși să ierte numai dacă primesc asigurări că aceia pe care îi vor ierta se vor schimba. Mary Ann ar fi fost fericită să-și ierte mama, soțul, copiii, pe oricine, numai dacă aceștia ar fi implorat-o în genunchi să-i ierte și i-ar fi promis că nu o vor mai face să sufere niciodată. Ea nu se gândea că, de fapt, dorea să se răzbune pe ei; voia doar ca ei să se schimbe.

Ea va învăța că prima persoană pe care iertarea o schimbă este chiar persoana care iartă.

Cel mai adesea, victimele unei situații abuzive se tem să ierte, mai ales dacă l-au mai iertat și altă dată pe cel care le-a provocat suferința, iar acesta le-a făcut, în schimb, și mai mult rău. Mary Ann s-a temut ca nu cumva iertându-și mama, să fie nevoită să accepte în continuare abuzul acesteia. Ea va învăța însă că iertarea îi va da libertatea de a se înțelege cu mama ei, fără să asimileze furia acesteia.

Mulți confundă iertarea cu încrederea. Acestea însă sunt diferite. În următoarele capitole, vom vedea cum parcurgerea procesului iertării nu implică acceptarea în continuare a abuzului ci, de fapt, îi ajută pe oameni să învețe cum să iasă din astfel de situații.

Iertarea nu poate fi negociată. Ea nu este o scamatorie care permite controlul asupra altor persoane. O soție nu poate spune: „Îl voi ierta pe soțul meu numai dacă pro-

mite că se va schimba". Iertarea înseamnă asumarea unui risc, fiindcă nu știi niciodată ce te așteaptă dacă ierți.

Uneori, persoana iertată este transformată, alteori, nu. Uneori, cel care iartă este schimbat și descoperă că ofensele care păreau atât de îngrozitoare sunt ușor de tolerat. Alteori, iertarea le dă celor care iartă curajul să se desprindă dintr-o relație distructivă. Pentru cei aflați într-o relație de codependență, iertarea este adesea un pas esențial în procesul de vindecare.

Mary Ann și-a îndepărtat mama din viața ei, dar furia resimțită față de aceasta o controla în continuare. Resentimentele și furia nu dispar ca prin minune. O femeie furioasă poate divorța, își poate lua copiii și retrage banii care i se cuvin din bancă, poate părăsi orașul în care locuise până atunci, poate să se recăsătorească și să înceapă o nouă viață. Dar dacă nu iartă, poate avea resentimente recurente legate de problemele ei, iar copiii ei, la rândul lor, pot prezenta aceleași resentimente recurente, ce le vor afecta relațiile viitoare și viața emoțională pentru mulți ani. Am cunoscut bărbați și femei ajunși la vârsta de 80 de ani care încă mai aveau resentimente cu privire la nedreptățile suferite în timpul copilăriei. Deși cei care le făcuseră rău în copilărie muriseră demult, ei continuau să se perceapă ca pe niște „victime".

Terapeuta Judith Wallerstein a intervievat membri ai unor familii la zeci de ani după un divorț și a constatat că încă mai sufereau pe plan emoțional din această cauză.

> În mod surprinzător, o jumătate dintre femeile intervievate și o treime dintre bărbații intervievați continuă să fie extrem de furioși pe foștii soți, în ciuda faptului că trecuseră mai mult de zece ani de la divorț. Cum sentimentele lor au rămas neschimbate, furia a devenit o prezență continuă și, uneori, predominantă și în viețile copiilor lor.[2]

Iertarea este un proces

Lewis Smedes, profesor de teologie și un bun observator al procesului iertării, scoate în evidență câteva aspecte ale acestui proces. El atrage atenția asupra faptului că iertarea se adresează oamenilor imperfecți, acelora dintre noi care nu sunt neapărați niște sfinți. Acelora dintre noi care nu suntem exact un model de sfințenie ni se pare uneori că eliberarea de resentimente este departe de a fi încheiată luni sau chiar ani după ce am iertat. Uneori, ne trezim cu un sentiment de furie care ne surprinde, mai ales atunci când eram convinși că scăpasem de amărăciune. Alteori, ne simțim descurajați din cauza nedreptăților pe care le-am cunoscut în trecutul nostru îndepărtat.[3]

Iertarea este un proces. Grupul nostru de studiu a descoperit că un simplu „Te iert" este, de obicei, insuficient. Deși ai reușit să pronunți aceste cuvinte, sentimentele de furie nu au dispărut. Oamenii trebuie să treacă printr-un proces și să ia măsuri concrete pentru a-și înțelege sentimentele.

Uneori, iertarea presupune confruntarea nu cu un singur incident, ci cu o lungă serie de întâmplări neplăcute. Câteodată, ni se întâmplă să iertăm o anumită persoană și descoperim că trebuie să iertăm și pe alții. Mary Ann a început prin a-și ierta mama, dar, mai târziu, și-a dat seama că trebuie să-și ierte și tatăl. Ea a recunoscut că are nevoie să-și ierte și soțul, dar i-a fost greu să-și accepte furia resimțită față de propriii copii, desigur nu în cazul în care erau neascultători atunci când ea nu era atentă la ceea ce făceau, ci de fiecare dată când ei chiar erau indisciplinați. Într-adevăr, pe măsură ce înainta în procesul iertării, ea a descoperit că lista celor cărora le

purta resentimente era lungă și era ușor să adauge noi nume la această listă.

Mulți oameni ne-au împărtășit experiența prin care au trecut. Cu excepția cazurilor în care povestea fusese deja publicată, am schimbat numele și detaliile pentru că oricine are dreptul la o viață privată.

Cei care au urmat calea iertării sunt cei mai în măsură să vorbească despre beneficiile acesteia. Ei admit faptul că iertarea nu face să dispară toată suferința, dar durerea care rămâne este suportabilă. După ce au iertat, ei au realizat că furia și amărăciunea înrăutățiseră situațiile și așa dificile.

Datele empirice și studiile științifice despre iertare, obținute în urma comparării grupurilor care erau instruite să ierte cu cele care nu erau instruite în acest sens, ne îndreptățesc să credem că am adus dovezi importante și plauzibile ale faptului că iertarea îi ajută pe cei care iartă. De altfel, există și câteva observații făcute de terapeuții care au lucrat cu persoanele angrenate în procesul iertării, observații care vin în sprijinul acestei teorii.

Observațiile terapeuților cu privire la beneficiile alegerii de a ierta

Terapeuții se află într-o poziție excelentă pentru a observa procesul iertării. Foile lor de observație aduc dovezi clare ale avantajelor iertării și despre modul în care se desfășoară acest proces. Când lucrează cu un client care dorește să uite, terapeutul este capabil să urmărească întregul proces și să observe efectele acestuia. El poate observa schimbările de dispoziție și de sănătate fizică

ale clientului său, modificarea perspectivei sale asupra vieții, a relațiilor și a obiceiurilor la locul de muncă.

Nu toți cei care trec prin stări de furie și de resentimente apelează la serviciile unui terapeut sau trebuie să facă acest lucru. Furia nu are în mod obligatoriu efecte devastatoare, dar poate crea probleme psihologice sau le poate accentua pe cele deja existente. Unele persoane foarte iritabile sunt capabile să ducă o existență în limitele normalului. Altele pot să-și compartimenteze furia și să-și disimuleze sentimentele. Societatea americană le permite oamenilor să-și manifeste pe scară largă accesele de furie, faptul de a nu ierta fiind acceptat social. Talk-show-urile sunt pline de oameni ale căror accese de furie ating niveluri patologice și care sunt tratați de parcă mânia lor este ceva absolut normal și acceptabil. Pe de altă parte, unele persoane cu perturbări emoționale și psihologice grave sunt foarte furioase și nemulțumite. Tulburările de care suferă îi fac pe cei din jur să nu îi trateze cum trebuie, condiția lor psihologică îi determină să interpreteze greșit motivele și acțiunile celorlalți, iar sănătatea lor mentală nu le permite să-și controleze accesele de furie. De aceea, furia lor trebuie tratată cu seriozitate. Deși iertarea nu vindecă psihoza, mulți terapeuți afirmă că până și clienți cu probleme psihologice serioase beneficiază adesea de pe urma iertării.

R.C. Hunter, un psihiatru canadian, a fost unul dintre primii terapeuți care au vorbit despre beneficiile iertării. El a arătat că oamenii care prezintă o mare diversitate de simptome psihologice se pot vindeca prin intermediul procesului iertării. El a constatat că persoanele anxioase pot experimenta o pace interioară mai mare atunci când iartă. Depresivii, cei care au puternice accese

de furie sau sunt paranoici au prezentat o reducere semnificativă a simptomelor.

Dr. Hunter a observat o ameliorare semnificativă în cazul clienților care iartă. Amărăciunea și resentimentele lor față de cei care le-au făcut rău erau cu mult reduse. El a amintit cazul unei tinere de 25 de ani, pe care o vom numi Harriet, care suferea de o gravă perturbare emoțională, fiind foarte pretențioasă și având tendința de a-i insulta pe ceilalți când era furioasă. După cât se pare, crease adevărate bariere între ea și ceilalți, fapt ce o aruncase într-un fel de singurătate neliniștitoare. Avea puțini prieteni și încă mai locuia cu părinții ei, relațiile cu aceștia fiind extrem de tensionate.

În cadrul terapiei, Harriet a aflat că mama ei era prizoniera propriei furii, criticându-și fiica pentru cea mai mică abatere de la standardele ei nerealiste. Crescând înconjurată de critici, Harriet a învățat să critice la rândul ei. Furia resimțită față de mama ei a transformat-o într-o persoană foarte critică și caustică, când prezenta simptome de anxietate și depresie. Tot primind critici injuste, ea a învățat cum să critice în mod nedrept, depășindu-și chiar maestrul.

Examinând trecutul mamei ei, Harriet a fost capabilă să vadă că aceasta, ca oricine altcineva, se află „inevitabil sub efectul experiențelor sale, având atât calități, cât și defecte".[4] A fost în măsură să vadă că și ea este rezultatul, cel puțin în parte, al educației primite în familie, fiind capabilă, ca toți ceilalți, de un comportament pozitiv și negativ. Cu ajutorul doctorului Hunter, Harriet a ajuns să înțeleagă cum reacționase la propria victimizare, persecutându-i pe alții. În momentul în care a fost capabilă să-și ierte părinții pentru greșelile lor, a făcut-o,

așa cum arată psihiatrul ei, „cu tandrețe și cu un oarecare regret".[5]

Iertarea i-a permis lui Harriet să vadă că este responsabilă pentru propriul comportament. Ea nu trebuia să-i critice și să-i desconsidere pe ceilalți. După ce și-a iertat părinții, ea s-a acceptat mai ușor și a fost capabilă de prietenii adevărate. A învățat cum să-și exprime și cum să primească iubirea. La scurt timp după încheierea terapiei, Harriet s-a căsătorit.

Transformarea lui Harriet s-a făcut în două etape importante: prima a fost pregătirea pentru iertare, iar a doua etapă, deschiderea spre iubire.[6]

Morton Kaufman, un psihiatru israelian, a constatat faptul că actele reale de iertare pot conduce la îmbunătățirea generală a nivelului de maturitate emoțională a unei persoane. Dr. Kaufman crede că, dacă cineva iartă, se *maturizează* ca persoană, fiind capabilă de curaj, iubire și preocupare pentru cei din jur. Într-unul dintre studiile de caz prezentate de dr. Kaufman, Uri, un ofițer de armată, care avea peste 40 de ani, a venit la cabinet din cauza incapacității de a stabili relații pozitive cu sexul opus. În cadrul terapiei, Uri a înțeles faptul că își ura foarte mult tatăl, care murise când el era mic, dar și mama, pe care o învinovățea pentru sărăcia ulterioară în care s-a zbătut familia. Furia lui era cauza intensei sale anxietăți și relațiilor nesatisfăcătoare cu femeile. Uri înaintase în vârstă, dar nu se maturizase deloc. El se complăcea adesea în comportamente imature, potrivite mai degrabă unui adolescent rebel, și nu unui ofițer de armată trecut de 40 de ani.

Iertându-și tatăl pentru că a murit, Uri l-a îngropat astfel în mod simbolic. Iertându-și mama pentru că nu

i-a oferit condiții de viață mai bune, Uri a lăsat în urmă anxietatea obositoare care îi marcase existența încă din anii copilăriei. În consecință, Uri a devenit mai curajos și a fost în stare să-și asume responsabilități de adult. S-a căsătorit și a fost în stare să-și iubească și să-și îngrijească mama, ținând chiar doliu la moartea ei.[7]

Poate sunteți surprinși de faptul că o persoană poate fi mânioasă pe moartea altei persoane, dar este ceva obișnuit. La nivel intelectual, Uri știa că furia lui este irațională, dar, la nivel emoțional, el a văzut moartea ca pe o trădare. Nu numai că unii copii sunt furioși pe părinții lor atunci când aceștia mor, dar și partenerii celor care au murit sunt furioși pe soțiile sau soții care i-au părăsit.

Richard Fitzgibbons, un psihiatru din Pennsylvania, a fost un pionier în ceea ce privește folosirea iertării în terapie. El a observat că atunci când o persoană iartă, sentimentul de frică este mai puțin intens. El pune această reducere a fricii pe seama unei diminuări a sentimentului de culpabilitate. Mulți oameni care manifestă furie la adresa unei persoane dragi care le-a făcut rău se simt vinovați pentru impulsurile lor inconștiente de violență. Iertarea pune capăt acestor impulsuri. Dr. Fitzgibbons constată că, pe măsură ce un client iartă, el sau ea începe să-și exprime mânia în mod mai adecvat. Această concluzie vine în sprijinul teoriei doctorului Kaufman potrivit căreia cel care iartă devine mai matur din punct de vedere emoțional. Dr. Fitzgibbons presupune că această furie poate duce la apariția unor simptome fizice, iertarea putând ameliora starea de sănătate și chiar preveni hipertensiunea. Această teorie are la bază mai multe studii care au demonstrat faptul că furia poate conduce la creșterea presiunii arteriale. Desigur, majori-

tatea cazurilor de hipertensiune nu își au originea în incapacitatea de a ierta, dar există dovezi potrivit cărora, chiar în situațiile în care hipertensiunea are o cauză fizică, accesele de mânie pot amplifica această stare.[8]

Evaluarea științifică a consecințelor alegerii de a ierta

Există sute de studii de caz și de relatări personale ale modului în care iertarea îi eliberează pe oameni. Unul dintre obiectivele noastre la Universitatea Wisconsin-Madison a fost acela de a testa științific efectele iertării. Terapeuții ne-au pus la dispoziție studii de caz detaliate, dar observațiile lor pot fi influențate de angajarea lor în procesul terapeutic, ei nerealizând o cercetare controlată.

Observațiile științifice diferă de cele ale terapeutului prin aceea că omul de știință culege date, în așa fel încât impresiile lui în formularea unor concluzii sunt minime, în timp ce impresiile terapeutului sunt o parte din procesul terapeutic, neputând fi ignorate de dragul obiectivității.

Pentru a testa științific o ipoteză, cercetătorii trebuie să imagineze o situație experimentală controlată. Am aplicat teste în cadrul cărora au fost selectate persoane care experimentaseră diverse tipuri de furie, pe care le-am împărțit în două grupuri. Numai un singur grup a fost instruit și încurajat să ierte. Am testat aceste grupuri înainte și după studiu, comparând datele astfel obținute. Apoi, pentru a confirma rezultatele, am instruit grupul de control să ierte, după care am testat din nou cele două grupuri.

Am ajuns la niște concluzii cât se poate de clare. Am fost capabili să demonstrăm faptul că aceia care își iau răgazul de a parcurge etapele procesului iertării devin mai sănătoși din punct de vedere psihic. Testările noastre științifice vin să sprijine concluzia studiilor de caz și a relatărilor personale. Iertarea are efecte benefice. Să luăm două exemple din cercetarea noastră.

Iertarea în cazul celor care au supraviețuit unui incest

Am studiat împreună cu Suzanne Freedman un grup de 12 femei, cu vârste între 24 și 54 de ani, care fuseseră victimele unui incest. Trei dintre ele erau căsătorite, patru divorțate și cinci erau celibatare. Patru dintre ele lucrau cu normă întreagă, una cu jumătate de normă, două urmau cursurile de zi ale unor universități, restul combinând școala cu cariera. Toate erau niște persoane anxioase, depresive și cu o stimă de sine scăzută în momentul înscrierii în program. Nici una dintre ele nu reușise să-și ierte agresorul. Dr. Freedman a inclus în mod aleatoriu șase dintre cele 12 femei într-un grup care, timp de un an, a fost instruit să ierte, iar celelalte șase, într-un alt grup, care nu a fost instruit să ierte.

Primul grup a fost condus de o persoană specializată în procesul iertării. Fiecare participantă a primit un manual care descria procesul pe care-l presupunea iertarea și avea întâlniri individuale săptămânale cu specialistul. Tuturor celor 12 participante li s-a administrat o baterie de teste psihologice înainte și după program. Cele din grupul instruit să ierte au înregistrat progrese semnificative. Înainte de terapie, participantele din acest grup sufereau, în medie, de o formă moderată de depre-

sie, pentru ca, la sfârșitul terapiei, să nu mai prezinte nici un fel de simptom. Nivelul lor de anxietate a scăzut, în timp ce speranțele lor într-un viitor mai bun au crescut. Toate șase au fost capabile să-și ierte agresorul. Una dintre ele s-a dus la mormântul tatălui ei pentru prima dată. O alta i-a făcut o vizită tatălui ei internat în spital și l-a îngrijit, plângând la moartea lui și fiind convinsă că ar fi fost distrusă dacă acesta ar fi murit înainte ca ea să fie capabilă să-l ierte.

În primul an, grupul de control nu a înregistrat o ameliorare psihologică măsurabilă. Pentru o mai bună testare a beneficiilor iertării, am inclus acest grup în procesul iertării. În următoarele 14 luni de instruire în ceea ce privește iertarea, aceste femei au prezentat și ele ameliorări importante ale stării lor de sănătate psihică. Atunci când am reevaluat persoanele din grupul instruit să ierte, la un an după încheierea programului, ele și-au menținut starea bună de sănătate psihică. Toate cele 12 femei au arătat o îmbunătățire semnificativă a vieții lor psihologice. După câte știm noi, nici un alt program terapeutic nu a mai dat astfel de rezultate pozitive.[9]

Iertarea în cazul bărbaților afectați de decizia partenerei lor de a avorta

Studiul lui Freedman nu a avut în vedere și reacțiile bărbaților. Ne-am întrebat dacă bărbații au și ei de câștigat de pe urma iertării. Cathy Coyle, în prezent lector în psihologie, a ales zece bărbați, cu vârste cuprinse între 21 și 43 de ani, care au declarat că au fost afectați de decizia de a avorta a partenerei lor. Toți cei zece erau celibatari la începutul programului, unul însurându-se în

timpul acestuia. Opt dintre ei erau angajați cu normă întreagă, iar ceilalți doi erau studenți și lucrau cu jumătate de normă. Dr. Coyle i-a inclus pe toți într-un program educațional similar cu cel inițiat de dr. Freedman. Ambele grupuri au fost testate înainte și după program. Ca și în cazul studiului victimelor unor incesturi, cei cinci bărbați care au fost instruiți să ierte au înregistrat o diminuare a nivelului de anxietate și de furie, sporindu-și stima de sine și speranța, în raport cu grupul de control. Bărbații din grupul de control au fost și ei ulterior instruiți să ierte, ceea ce le-a permis să înregistreze o recuperare psihologică evidentă.[10]

Cauți să te eliberezi din închisoarea emoțională?

Cei care vorbesc cu mine despre iertare îmi spun adesea că resentimentele lor erau un mod de a-l închide pe cel care i-a rănit într-un fel de închisoare emoțională. Atâta vreme cât ei își controlau accesele de furie și amărăciunea, celălalt stătea într-o „celulă de închisoare". De-a lungul timpului însă, au început să înțeleagă că, de fapt, ei înșiși erau prizonierii urii, și nu cealaltă persoană. Ura noastră ne afectează emoțional mai mult decât pe cel care ne-a făcut rău.

Iertarea este una dintre cheile care deschid ușa reconcilierii. Nu există nici un „clic" automat care să te elibereze; numai atunci când știi că ai opțiunea de a decide să întorci cheia în broască, poți să te eliberezi. Trebuie să ai curajul de a alege să evadezi din celula în care ești închis. Unii au trăit atât de mult cu eticheta de „victimă",

încât aceasta a devenit o parte din ei. Așa că preferă să trăiască într-o celulă decât s-o părăsească și să se simtă asaltați de necunoscut. Iertarea te cheamă afară și îți face semn spre viitor.

Poate că iertarea este cea mai mare speranță de pace între indivizi, în cadrul familiei și printre oameni. Sunt de acord cu liderul spiritual sud-african, episcopul Desmond Tutu, care, deși a cunoscut cele mai teribile forme de nedreptate, are puterea să spună: „Fără iertare nu există viitor".[11]

Un post-scriptum despre Mary Ann

Sunt fericit să relatez că viața lui Mary Ann se îndreaptă într-o direcție bună. Învățând să ierte, ea a învățat să comunice mai eficient cu Brendan, care și-a început propria călătorie spre maturizare. Căsnicia lor merge bine și copiii lor au crescut, având vieți responsabile, fiind căsătoriți și părinți la rândul lor. Așa cum spune Mary Ann,

> Copiii, acum adulți, sunt sănătoși și maturi. Sunt niște copii minunați. Aș vrea să spun că sunt perfecți, dar asta ar însemna că-i văd așa cum numai o mamă își poate vedea copiii. Poate că sunt marcați de o mare suferință, dar am început cu toții procesul iertării destul de repede ca să ne putem recupera viețile. Este cât se poate de adevărat că iertarea este ca o a doua naștere, familia noastră fiind o dovadă vie a acestui fapt.

Desigur, Mary Ann încă mai are accese de furie. I se mai întâmplă să-și aducă aminte de vechile suferințe, dar nu pentru multă vreme, reușind acum să-și controleze furia.

Devenind conștientă de puterea iertării, Mary Ann a fost capabilă să ofere un ajutor informal prietenilor și celorlalți membri ai familiei când aceștia se confruntau cu amărăciune și nedreptăți de tot felul. Mary Ann îi învață și pe alții să ierte, desfășurând o intensă activitate de voluntariat în cadrul unor organizații civice, vorbind și scriind articole pe tema sănătății și stării de bine a adolescenților. Ea are acum energia, care înainte îi lipsea, de a-i ajuta pe ceilalți.

Note

1. Site-ul lui *International Forgiveness Institute* este www. ForgivenessInstitute.org.
2. J.S. Wallerstein și S. Blakeslee, *Second Chances: Men, Women, and Children: A Decade After Divorce* (New York: Tichnor & Fields, 1996), 29; J.S. Wallerstein, J. Lewis și S. Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce* (New York: Hyperion, 2000).
3. L.B. Smedes, *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (San Francisco: Harper & Row, 1984).
4. R.C.A. Hunter, „Forgiveness, Retaliation, and Paranoid Reactions", *Canadian Psychiatric Association Journal* 23 (1978): 169.
5. Ibid.
6. Hunter, „Forgiveness, Retaliation, and Paranoid Reactions".
7. M.E. Kaufman, „The Courage to Forgive", *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences* 21 (1984), 177–187.

8. R.P. Fitzgibbons, „The Cognitive and Emotional Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger", *Psychotherapy* 23 (1986), 629–633; pentru mai multe amănunte despre furie și presiune arterială, *vezi* S.T. Huang, „Cross-Cultural and Real-Life Validations of the Theory of Forgiveness in Taiwan, the Republic of China" (Madison, University of Wisconsin, 1990).
9. Vezi S.R. Freedman, „Forgiveness as an Educational Goal With Incest Survivors" (Madison, University of Wisconsin, 1994); S.R. Freedman și R.D. Enright, „Forgiveness as a Therapeutic Goal With Incest Survivors" (lucrare prezentată la convenția anuală a Asociației Psihologilor Americani, New York, 1995); R.D. Enright, S.R. Freedman și J. Rique, „The Psychology of Interpersonal Forgiveness", în *Exploring Forgiveness*, editori R.D. Enright și J. North (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), 46–62.
10. C.T. Coyle și R.D. Enright, „Forgiveness Intervention With Post-Abortion Men", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65 (1997), 1042–1046.
11. D. Tutu, „Foreward", în *Exploring Forgiveness*, editori R.D. Enright și J. North (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), xiii.

Ce este... și ce nu este iertarea

Unii dintre voi se pot arăta nerăbdători, fiindcă vreți să puneți cât mai repede capăt suferinței; în acest caz, vă recomand să vă duceți la capitolul 4, „Harta și instrumentele de care ai nevoie în călătoria pe tărâmul iertării", care vă va îndruma în procesul iertării. Pe de altă parte, există posibilitatea să-ți pui întrebări în legătură cu iertarea sau să nu fii convins că acest proces ți se potrivește. De aceea, voi încerca să-ți ofer mai multe amănunte.

Unii oameni sunt intrigați de procesul iertării, fiindcă nu înțeleg despre ce este vorba. Să ne imaginăm că iertarea este ca brânza Limburger; la început, ți se pare atât de puțin apetisantă, încât nici măcar nu îndrăznești să guști din ea. Pe oameni îi sperie gândul că iertarea ar însemna să închizi ochii la ce s-a întâmplat. Le este frică de faptul că, dacă ar ierta, ar fi vulnerabili la o nouă ofensă. Le este teamă ca nu cumva iertarea să-i lase pe cei care le-au provocat o suferință să scape nepedepsiți. Mulți oameni au impresia că, numai dacă reușesc să uite răul care li s-a făcut, vor fi capabili să ierte, ceea ce, pe bună dreptate, este de neconceput. Mulți nu cred că

sentimentele lor față de cel care i-a rănit în vreun fel se pot schimba pentru totdeauna.

Deși aceste preocupări sunt de înțeles, ele nu sunt justificate, deoarece sunt rezultatul unei înțelegeri greșite a esenței iertării. Iertarea începe o dată cu recunoașterea faptului că suntem cu toții oameni care avem dreptul să fim tratați cu respect. Dacă iertăm nu înseamnă că negăm faptul că ne simțim răniți. Dimpotrivă, pentru a ierta trebuie să admitem că ni s-a făcut un rău și că avem dreptul să ne simțim lezați, furioși sau plini de resentimente. A ierta nu înseamnă a nu recunoaște ceea ce simțim. De fapt, așa cum vom vedea mai departe, refuzul de a admite că am fost victima unei nedreptăți este unul dintre cele mai mari obstacole în calea iertării. Nu trebuie să uităm pentru a ierta. Procesul iertării nu va produce amnezie.

Nu le putem porunci sentimentelor noastre să se schimbe peste noapte. Să-ți spui „Nu mă voi enerva" de 100 de ori poate avea exact efectul contrar. Însă putem să luăm anumite măsuri care ne vor schimba modelele de gândire. Vom fi poate surprinși să descoperim că sentimentele noastre se schimbă ca răspuns la acțiunile noastre.

Definiția iertării

Chiar dacă oamenii care au în vedere procesul iertării au propriile preocupări, filosofii și oamenii de știință încearcă să analizeze acest proces în mod obiectiv, căutând să explice natura lui. Astfel, filosofii își pun întrebări de genul: „Ce se întâmplă, de fapt, atunci când iertăm?", „Există un moment potrivit pentru iertare?", „Există un moment nepotrivit pentru iertare?"

În primele etape ale cercetării noastre, în încercarea de a găsi o definiție a iertării, am trecut în revistă o serie de lucrări vechi și moderne. Studiind în amănunt scrierile vechi, am găsit multe istorisiri despre binefacerile iertării sau despre tragedii cauzate de refuzul de a ierta, dar foarte puține definiții ale iertării. De exemplu, în Vechiul Testament, Iosif a fost vândut de către frații lui invidioși pe el, și totuși el a reușit să devină mâna dreaptă a faraonului. Oferindu-i-se, mulți ani mai târziu, ocazia de a-și pedepsi frații, el nu a făcut-o, arătându-le în schimb iubire necondiționată, îmbrățișându-i și ajutându-i înainte ca aceștia să se căiască pentru fapta lor. În Coran, întâlnim o povestire oarecum similară, personajele având aceleași nume. În Noul Testament, există pilda fiului risipitor, care, după ce a irosit averea primită de la tatăl său, s-a întors fără nici un ban acasă. Spre surpriza lui, tatăl l-a acceptat necondiționat și l-a iubit în ciuda conduitei sale imorale. În religia budistă, întâlnim povestea unui ascet bătut cu sălbăticie de un rege invidios, ascet care totuși nu a ales să se răzbune pe agresor. Încă nu am găsit în textele vechi o relatare care să descrie iertarea ca fiind ceva imoral sau inadecvat.

Filosofia modernă oferă definiții ale iertării. Filosoful britanic Joanna North a găsit una dintre cele mai bune definiții ale iertării, fapt pentru care am ales să folosim ideile ei drept un ghid în munca noastră de cercetare. Iată o definiție a *iertării* pornind de la ideile sale:

> Atunci când am fost victima unei nedreptăți, iertăm dacă trecem peste resentimentul față de cel care ne-a făcut rău, nu negându-ne dreptul de a avea resentimente, ci încercând să simțim față de acesta compasiune, bunăvoință și iubire; chiar dacă dăruim toate acestea, noi, cei care iertăm, putem realiza

faptul că acela care ne-a provocat o suferință nu are în mod obligatoriu dreptul de a primi un astfel de cadou.[1]

Din definiția pe care dr. North a dat-o iertării, reiese clar faptul că iertarea începe o suferință și că avem tot dreptul să simțim astfel. În primul rând, devenim conștienți de faptul că ni s-a făcut o nedreptate care nu va dispărea niciodată. În al doilea rând, avem un drept moral de a ne simți mânioși; este corect să ne apărăm punctul de vedere potrivit căruia oamenii nu au nici un drept să ne rănească, fiindcă trebuie să fim respectați de ceilalți. În al treilea rând, iertarea presupune ca noi să renunțăm la ceva la care avem dreptul, și anume la mânia noastră sau la resentimentele noastre.

Iertarea este un act de milă față de cineva care ne-a făcut rău, adică față de o persoană care nu merită în mod obligatoriu mila noastră. Este un dar făcut celui care ne-a rănit pentru a schimba relația pe care o avem cu el. Chiar dacă acesta este un străin, relația dintre noi se schimbă, deoarece nu ne mai lăsăm dominați de accese de furie la adresa lui. Indiferent de ce ne-a făcut cândva, suntem dispuși să-l vedem ca pe un membru al comunității umane. În consecință, și acea persoană este demnă de respectul datorat oricărei ființe care are atributele umanității.

Iertarea este un paradox, un concept care poate părea ilogic, dar care este operant. De exemplu, să luăm următoarea afirmație: „Este o binecuvântare mai mare să dăruiești decât să primești". Pare un nonsens, fiindcă, până la urmă, dacă *primești* vei avea mai mult, deci ești în câștig, iar dacă *oferi*, vei rămâne cu mai puțin, deci suferi o pierdere. De fapt, persoana care dăruiește devine mai bogată sufletește, în timp ce persoana care primește se simte oarecum îndatorată.

Procesul iertării este plin de astfel de paradoxuri. De exemplu, poate părea absurd să-i spui cuiva: „Dacă vrei să te eliberezi de furie și resentimente, dă-i celui care ți-a făcut rău un cadou", dar nu este deloc așa.

Să ierți înseamnă mult mai mult decât...

Să accepți ce s-a întâmplat

Oare atunci când ascetul budist zăcea la pământ doborât de durere își spunea: „Asta e, am fost bătut rău, dar nu-i nimic, viața merge mai departe"? Înțeleptul avea o anumită indiferență transcendentală față de situația în care se afla, dar el a căutat imediat să înțeleagă de ce agresorul său, regele, a făcut ceea ce a făcut. El s-a arătat interesat de rege ca persoană. Așa s-a întâmplat și cu Iosif și frații săi, dar și cu fiul risipitor și tatăl său. Mai există ceva în afară de acceptare. Iertarea este mai mult decât simpla acceptare a faptelor. „Viața merge mai departe" nu este un act moral, fiindcă putem să ne „continuăm viețile" cu o indiferență rece.

Să încetezi să te mai simți furios

Faptul de a nu te mai simți furios derivă din procesul iertării. Ne așteptăm ca furia pe care o simțim să scadă în intensitate și ca resentimentele noastre să dispară, dar eliberarea de furie este numai o parte din acest proces. Preocuparea exclusivă pentru diminuarea furiei poate afecta întregul proces. Cu timpul, cel care iartă ar trebui să-și schimbe cu adevărat atitudinea față de cel care i-a provocat suferința.

Să presupunem că o persoană este lovită de o mașină, accident în urma căruia își pierde memoria și nu-și mai aduce aminte despre nedreptatea care i s-a făcut, și, deci, nu mai este furioasă. Înseamnă aceasta că nefericita persoană l-a iertat pe șofer? Bineînțeles că nu, deoarece iertarea este mult mai mult decât o diminuare accidentală a furiei.

Unii cred că pur, și simplu, își pot impune să nu mai aibă accese de furie, spunându-și în gând: „Nu voi permite să fiu furios". Totuși există dovezi clare care arată că această tehnică nu poate fi întrebuințată decât în cazul unor probleme minore.

Să ai o atitudine neutră față de celălalt

Deși unii cred că, dacă te eliberezi de resentimente, ești pe drumul cel bun al iertării, lucrurile nu stau deloc așa. Sunt de părere că obiectivul principal al procesului iertării este acela de a-i oferi celui care iartă șansa de a experimenta gânduri și sentimente pozitive față de cel care i-a făcut o nedreptate. Recunosc, desigur, că aceasta cere timp. Neutralitatea poate fi o etapă a procesului, dar nu scopul fundamental. Ascetul budist, care a suferit enorm, nu avea o atitudine neutră față de rege, el chiar își dorea cu adevărat ca regelui să-i meargă bine. Iosif nu avea o atitudine neutră față de frații săi, el i-a îmbrățișat cu multă iubire și emoție. Tatăl fiului risipitor a poruncit sărbătorirea întoarcerii fiului său.

Să faci în așa fel, încât să te simți bine

Nu este nimic rău în a încerca să te simți bine. Iertarea, dacă este înțeleasă corect și practicată cu răbdare, va

contribui la ameliorarea stării de sănătate psihică a celui care iartă, lucru cât se poate de evident în unele cazuri. Mulți oameni se angajează în procesul iertării fiindcă au obosit să sufere și își doresc să se simtă mai bine. Deși aceasta este atitudinea tipică, în majoritatea situațiilor, ea nu este răspunsul final. La un moment dat, cel care iartă se hotărăște să-i ofere în dar iertarea sa celui care i-a făcut rău. Astfel, cel care iartă nu se mai concentrează pe propria persoană, ci asupra persoanei celuilalt și, de fiecare dată, am constatat că așa începe vindecarea.

Iertarea nu înseamnă...

Să tolerezi și să găsești scuze

Când tolerăm ceva, nu facem decât să îndurăm abuzul suferind în tăcere sau ne convingem că am meritat ceea ce ni s-a întâmplat. Când găsim scuze pentru o nedreptate, spunem că, de fapt, nu merită să ne certăm sau pretindem că nu ne simțim lezați sau că acela care ne-a rănit nu a făcut-o intenționat. Membrii familiilor bazate pe relația de codependență și cei slabi înlocuiesc adesea un abuz trecut cu vederea cu iertarea autentică. Soția alcoolicului spune că-l iartă fiindcă a venit acasă beat și îl minte pe șeful lui pentru a-i ascunde mahmureala soțului. Femeia bătută găsește scuze soțului ei violent dând vina pe ea pentru că l-a enervat. Asemenea acțiuni prejudiciază procesul iertării, pentru că oamenii ajung să creadă că iertarea înseamnă să accepți să fii din nou rănit, folosit sau abuzat, ceea ce este fals. Iertarea înseamnă să admiți că lucrul care s-a întâmplat a fost rău și nu mai trebuie să se repete.

Să uiți ce s-a întâmplat

Creierul uman are proprietatea de a-și aminti experiențele dureroase. Amintindu-ne durerea și asociind-o cu anumite experiențe, sperăm că vom evita suferința în viitor. Putem ierta, dar să nu ne așteptăm să și uităm. Procesul iertării nu va produce amnezie. Nu este sănătos să încerci să uiți. Oricum, procesul iertării va schimba felul în care îți amintești trecutul.

Să justifici fapta celui care ți-a făcut rău

Uneori, realizăm faptul că nu ne-am înșelat, că persoana despre care credeam că a săvârșit o faptă reprobabilă a procedat de fapt corect. De exemplu, să presupunem că cineva a furat o mașină pentru a duce la spital un copil rănit într-un accident. După ce a primit înapoi mașina „furată", proprietarul recunoaște că „hoțul" a avut un motiv întemeiat pentru a face acest lucru. În acest caz, proprietarul poate spune „Te iert", dar iertarea în adevăratul sens al cuvântului nu este necesară aici .

Să-ți redobândești calmul

Unii reacționează la jigniri minore prin accese de furie teribile, dându-și seama de-abia mai târziu că au exagerat. Redobândirea calmului nu este totuna cu iertarea. În anumite cazuri, în timp, se mai atenuează ceva din gravitatea faptei comise. Incidentul, care părea atât de grav atunci când s-a produs, își pierde din importanță cu timpul. Chiar dacă redobândirea calmului este cu siguranță benefică, ea nu înseamnă iertare. Iertarea nu micșorează importanța a ceea ce s-a întâmplat; ea modifică

felul în care privim persoana, în ciuda a ceea ce el sau ea a făcut.

Iertarea falsă

Unora dintre noi le este ușor să spună „Te iert". Putem proceda așa când înțelegem prin aceasta că nu ni s-a făcut o mare nedreptate. În aceste cazuri, expresia spaniolă „de nada" — nu-i nimic — arată foarte bine intenția vorbitorului.

Unii oameni folosesc cuvintele „Te iert" când nu au iertat deloc, ca un mod de a-i controla pe ceilalți sau de a-și demonstra superioritatea morală. În astfel de cazuri, „Te iert" înseamnă „Ești o ființă insuportabilă care ar trebui să se simtă vinovată, și să nu crezi că am să-ți permit să uiți acest lucru vreodată".

Psihiatrul R.C. Hunter consideră iertarea falsă ca pe o stratagemă la care manipulatorii recurg pentru a-și asigura dominația asupra celorlalți. El subliniază faptul că acest tip de iertare poate fi identificată prin atitudinea lor arogantă față de agresor, atitudine care nu are nimic în comun cu adevărata compasiune. Dr. Hunter descrie o femeie remarcabilă care îi ierta permanent și public soțului ei diferitele ofense aduse, chiar dacă toți cei din anturaj știau că, de fapt, fierbea de mânie și de dorința de răzbunare.

Uneori, oamenii vor spune „Te iert", când, de fapt, ar vrea să spună „Să nu crezi că te mai las să-mi faci rău vreodată". Nevoia de a nega faptul că poți fi rănit de cineva este, în opinia lui Robert Cunningham, autorul cărții *The Will to Forgive*, un simptom al tendințelor narcisice.[2]

Puțini oameni folosesc iertarea ca un mecanism psihologic de apărare. Ei prezintă perturbări emoționale care îi împiedică să se ocupe în mod constructiv de propriile defecte. Deoarece le este teamă să fie percepuți ca având și defecte, ei caută imperfecțiunile la ceilalți, imaginându-și ofense care nu există în realitate și insistând că trebuie să ierte. Întregul proces este destinat abaterii atenției de la defectele lor. Aceste persoane vor apărea ca niște ființe care știu să ierte, dar săptămâna viitoare vor căuta să ierte pe altcineva.[3]

Iertarea este asemănătoare,
dar diferă totuși de reconciliere

Iertarea este un pas spre procesul care duce la reconciliere. Reconcilierea fără iertare este, adesea, nici mai mult, nici mai puțin, decât un armistițiu în care militarii din părțile implicate în conflict patrulează prin zona demilitarizată, fiind atenți la o eventuală incursiune a inamicului, și așteaptă reluarea ostilităților. Reconcilierea adevărată presupune iertarea de către ambele părți, deoarece, în multe cazuri, există abuzuri de fiecare parte. Reconcilierea mai implică și o recâștigare a încrederii, ceea ce, uneori, este pur și simplu imposibil. Reconcilierea presupune ca ambele părți să fie dispuse să-și reia relația, uneori, numai una dintre ele fiind pregătită să parcurgă acest drum.

Reconcilierea este actul prin care doi oameni care s-au despărțit se hotărăsc să fie din nou împreună. Pe de altă parte, iertarea este acțiunea morală a unui individ, acțiune care debutează ca un act privat, o decizie nebănuită apărută în sufletul uman. Numai dacă cel care iartă își continuă drumul spre iertare, acest proces va avea în

vedere și pe cel care a săvârșit un act condamnabil. Este posibil să ierți o persoană fără, să te împaci însă cu ea, dar nimeni nu se împacă în adevăratul sens al cuvântului cu cineva fără să-l ierte cât de puțin. Dacă cel care a comis o nedreptate nu se căiește pentru fapta sa și nu-și schimbă atitudinea, atunci reconcilierea devine imposibilă. Darul compasiunii, bunăvoinței și iubirii poate fi oferit, și cel care iartă poate aștepta în speranța că acela care l-a rănit se va schimba. Acest cadou poate fi disprețuit, dar aceasta nu înseamnă că el nu-și păstrează valoarea intrinsecă.

Răspunsuri la anumite întrebări

Să privim mai atent procesul iertării. Cu cât vom înțelege mai bine acest proces, cu atât experiența noastră în ceea ce privește iertarea unei persoane va fi mai profundă. Unele dintre întrebările care urmează se regăsesc adesea în discuțiile mele cu diverse persoane pe această temă.

Trebuie să aleg între dreptate și milă?

Unii oameni consideră iertarea ca fiind opusă noțiunii de dreptate. Societățile occidentale au o considerație deosebită pentru conceptul de dreptate. Filosofii greci din Antichitate, în special Platon, ne-au învățat că, dacă o persoană își dorește să ducă o viață morală, el sau ea trebuie să acționeze în limitele dreptății. Dorința de dreptate este naturală. Chiar și copiii mici cred că oamenii răi trebuie pedepsiți și cei buni răsplătiți. Sistemul juridic consolidează această noțiune de dreptate prin intermediul legilor, tribunalelor, pedepselor și închisorilor.

În viețile noastre personale și sociale, suntem obligați să ne comportăm față de ceilalți în mod corect, să nu le aducem prejudicii emoționale, să le respectăm demnitatea și drepturile, să ne ținem promisiunile și să ne asumăm responsabilitățile care ne revin. Astfel, un tată divorțat care nu plătește pensia alimentară încalcă legea și împotriva lui se pot lua măsuri legale. Un tată divorțat care nu-și respectă promisiunea de a-și vizita copilul nu se ridică la nivelul responsabilităților sale morale. În ambele cazuri, tatăl respectiv a procedat incorect. De aceea, copilul este îndreptățit să se simtă furios.

Dar dreptatea nu este singura opțiune. Există situații în care mila este răspunsul adecvat. Jignirile pot fi trecute cu vederea, greșelile iertate și pot fi oferite daruri celor care nu le merită. De exemplu, copilul care nu a beneficiat de susținere financiară și emoțională din partea tatălui său are dreptul să ceară dreptate în justiție, dar dacă tatăl dispare, moare sau refuză să-și recunoască greșeala față de fiul său, dreptatea nu mai are nici o finalitate. În cazul în care copilul continuă să ceară să i se facă dreptate, el sau ea va cădea în capcana furiei și a amărăciunii. Chiar dacă legea îl va obliga pe tată să-i plătească fiului datoria financiară, copilul nu-l va scuti niciodată de datoria morală și va rămâne prizonierul furiei. Copilului mai are la dispoziție și o altă opțiune, și anume aceea de a-și ierta tatăl. Măsurile legale pot să nu mulțumească o inimă rănită și plină de mânie, dar mila poate elibera o persoană, chiar dacă acela care a săvârșit nedreptatea nu se căiește pentru fapta sa.

Există adesea o tensiune între dreptate și milă, decizia de a ierta nerezolvând în mod obligatoriu acest conflict. Un bărbat care a fost abuzat sexual când era copil

poate lua hotărârea de a-și ierta agresorul și totuși să depună mărturie împotriva lui pentru a proteja alți copii. Să spui „Am iertat" și, apoi, să permiți ca alt copil să sufere cum ai suferit tu ar însemna să negi drepturile viitoarelor victime.

Pe de altă parte, sistemul juridic poate decide că împrejurările în care a avut loc o infracțiune invocă mai degrabă iertarea decât justiția. Unui tânăr sau unei persoane care a comis pentru prima dată un act reprobabil ar trebui să i se arate mai degrabă milă decât să fie pedepsit așa cum prevede legea.

Adesea, părinții se simt prinși în acest angrenaj, oscilând între milă și dreptate. Orice faptă condamnabilă trebuie judecată, iar părinții trebuie să apeleze zilnic la noțiunile de milă și de dreptate. De exemplu, dacă un adolescent cere permisiunea să vină acasă la ora 22.00 și, în cursul săptămânii, întârzie trei ore, părinții pot aplica noțiunea de dreptate, negându-i copilului lor dreptul de a ieși seara cu prietenii timp de o lună, dar, totodată, ei își exprimă mila față de el prin dovezi de iubire și iertându-l în cele din urmă. Adolescentul învață că dreptatea și mila sunt compatibile. Alți părinți pot alege să nu-și pedepsească copilul, încurajând astfel neascultarea. Adolescentul nu primește nici milă, nici dreptate, și probabil că mai târziu va aduna în el resentimente și amărăciune înăbușite, care vor culmina cu noi abuzuri.

Există o diferență între furie și resentiment?

Furia este primul și, în multe privințe, cel mai adecvat răspuns la o nedreptate care ți se face. Furia are o ca-

litate morală. De exemplu, în Vechiul Testament, Dumnezeu este descris adesea ca fiind plin de mânie. În Noul Testament, Isus manifestă sentimente justificate de furie în câteva situații.

Pe de altă parte, resentimentul presupune să simți din nou furia inițială. Îți amintești de abuz și retrăiești emoțiile declanșate de acesta. Furia este ca o flacără, resentimentul, ca un cărbune încins. Cei care fac un foc de tabără în pădure sunt preveniți să nu lase cărbunii aprinși și să părăsească locul de campament, și, chiar dacă aceștia par stinși, să arunce cu apă pe ei și să-i împrăștie. Aparent, cărbunii stinși pot fi suficient de fierbinți pentru a lua iar foc și a incendia o pădure întreagă. Indiferent de mărimea focului, cărbunii se vor răci în cele din urmă, în timp ce memoria umană este capabilă să păstreze vie amintirea unei ofense pe o perioadă nedeterminată. Adesea, bătrânii din aziluri încă mai fierb de mânie la gândul unor abuzuri cărora le-au căzut victime când erau copii. Este nevoie de o afecțiune fermă pentru a înlătura resentimentele. Procesul iertării poate impune agitarea „cărbunilor" resentimentari, stingerea lor cu ajutorul unor acțiuni specifice, iar, apoi, să-i agităm din nou pentru a ne demonstra nouă înșine că resentimentul nu mai este un pericol pentru noi sau pentru ceilalți.

Ce mai implică procesul iertării
în afară de reducerea resentimentelor?

Din cercetarea mea reiese faptul că, atunci când oamenii parcurg cu succes etapele procesului iertării, ei au redus sau au eliminat:

- sentimentele negative față de agresor;
- gândurile negative față de agresor;
- comportamentele negative față de agresor.

Sentimentele negative pot merge de la frustrare și supărare permanente până la ură și mânie. Gândurile negative pot include atribuirea unor motive negative agresorului sau considerarea lui ca o persoană malefică și îngrozitoare sau ca una insensibilă și egoistă. Comportamentele negative se referă la evitarea intenționată a agresorului, refuzul de vorbi cu el, imaginarea unui plan de răzbunare sau comentarii răutăcioase la adresa lui.

Tot așa, cei care iartă dezvoltă:

- sentimente pozitive față de agresor;
- gânduri pozitive față de agresor;
- comportamente pozitive față de agresor.

Sentimentele pozitive pot merge de la o impresie, nu foarte puternică de simpatie, respect sau alte emoții asemănătoare până la iubire și grijă față de persoana respectivă. Gândurile pozitive includ simpla dorință de a-i dori persoanei în cauză numai bine, dar și înțelegerea faptului că el sau ea este o ființă umană care trebuie respectată, fie și numai pentru acest motiv. Comportamentele pozitive pot fi ceva simplu ca, de exemplu, un zâmbet sau pot fi ceva mai complex, cum ar fi ajutorul dat celui care ți-a făcut rău, pentru a-și schimba caracterul, când acest lucru este posibil.

Ce trebuie să fac dacă iau hotărârea de a ierta?

Dacă iertarea înseamnă să-ți tratezi agresorul cu compasiune, bunăvoință și iubire, în ce constau toate acestea? La momentul potrivit, cel care iartă alege reacția potrivită. Nu trebuie să-ți fie teamă că trebuie să faci ceva care te va pune în pericol sau îți va aduce noi prejudicii.

Dacă ești cu adevărat mânios, alimentând pentru mai multe zeci de ani un resentiment sau fiind victima unei teribile nedreptăți, numai gândul că ai putea simți pentru agresorul tău compasiune, bunăvoință și iubire ți se va părea absurd. De aceea, iertarea este un proces. Nu trebuie să demarezi în forță. Și nu trebuie să ai un contact direct cu persoana pe care încerci s-o ierți. De exemplu, poți să iei hotărârea deliberată de a nu-l mai vorbi de rău pe cel care te-a rănit. Dacă ești o persoană religioasă, poți să te arăți binevoitor față de agresor, spunând o rugăciune pentru el. Sau poți încerca să privești persoana respectivă dintr-o perspectivă mult mai largă decât cea în care a fost săvârșit actul reprobabil. Oare această persoană nu este mai mult decât un act sau o serie de acte împotriva ta?

De ce trebuie să ofer compasiune, bunăvoință și iubire?

Nu toți suntem de acord că iertarea înseamnă să-i dăruiești celui care ți-a făcut rău un cadou nemeritat. Howard McGary, profesor de filosofie la Universitatea Rutgers[4], crede că intenția de a renunța la orice fel de resentimente este tot ceea ce trebuie pentru a ierta. Și acest lucru trebuie realizat, în opinia doctorului McGary, nu din motive egoiste, ci din rațiuni altruiste. Cu alte cuvinte, deși iertarea trebuie oferită fără nici o urmă de

egoism, cel care iartă nu poate să nu recunoască că el sau ea va beneficia de pe urma acestui proces.

Iertarea îi va ajuta nu numai pe cel care iartă, ci și pe ceilalți. De exemplu, să presupunem că un bărbat pe care șeful său îl scoate permanent din sărite își transferă furia acasă, astfel încât aceasta îi afectează relația cu familia. Dacă el își va ierta șeful, soția și copiii lui vor fi și ei, indirect, beneficiarii acestui proces. Se întâmplă adesea ca aceia care nu vor să ierte pentru ei înșiși sau de dragul celui care le-a făcut rău să fie motivați să ierte deoarece văd că faptul de a avea resentimente îi rănește pe ceilalți.

Dr. McGary nu crede că bunăvoința, iubirea și compasiunea resimțite față de o persoană care ne-a adus un prejudiciu sunt părți esențiale ale procesului iertării. Trebuie să spun că nu sunt de aceeași părere cu el. Dacă nu este nevoie în cazul iertării decât de încetarea intenționată a resentimentului, atunci ce ne mai rămâne dacă se întâmplă acest lucru? O indiferență? „Etichetarea" agresorului ca incompetent din punct de vedere moral? Să trecem de la o atitudine resentimentară la una de indiferență totală față de cineva care nu merită atenția noastră? Chiar dacă aceste situații sunt valabile în cazul anumitor oameni și pot fi tot ceea ce unii dintre noi sunt la început capabili să realizeze, cred, împreună cu Joanna North, Margaret Holmgren, Keith Yandell și alți filosofi, că procesul iertării poate fi și ar trebui să fie mai mult decât atât. Sunt convins că, atunci când resentimentele dispar, locul ar trebui luat de sentimente pozitive. Deși acest lucru pare imposibil, în cadrul cercetării noastre, am descoperit faptul că, în cele mai grave situații, oamenii erau capabili să meargă până la capăt și să ierte.

Cel care iartă dăruindu-și iertarea, așa cum recomandă dr. McGary, poate risca să înlocuiască resentimentul cu alienarea. Cei care iartă și care aleg să continue procesul iertării până când vor avea sentimente pozitive vor constata că au biruit răul făcând bine.

În general, oamenii simt o obligație morală să ierte?

Nu. Oamenii au obligația morală să fie drepți și să nu le facă rău celorlalți. Nu avem nici o obligație să fim miloși. De aceea, iertarea este o alegere, un dar făcut unei persoane care nu îl merită. Desigur, unii teologi susțin că suntem obligați să iertăm, dar, chiar și în acest caz, principiul liberului arbitru este fundamental. Ești liber să accepți sau să refuzi înțelepciunea. Adevărata provocare pentru omul religios este aceasta: atunci când credința îți spune că iertarea este un lucru bun, care este principiul moral care face ca ea să fie un lucru bun? Răspunsul la această întrebare îi determină pe unii să ierte nu dintr-o obligație absurdă, ci bucurându-se de privilegiul extraordinar de a ierta.

De asemenea, să nu uităm că nu avem dreptul de a le pretinde celorlalți să ne ierte numai pentru simplul fapt că le-am cerut-o, fiindcă nici ei, nu au obligația morală de a ierta, cum nici noi, de altfel, nu o avem.

Iertarea ajunge într-un impas moral dacă agresorul nu-și cere scuze?

Filosofii moderni nu s-au putut pune de acord în această privință. Joram Haber, de exemplu, consideră că ne lipsește respectul de sine dacă iertăm necondiționat.[5]

Dr. Haber este de părere că trebuie să nu ne grăbim în a ne elibera de resentimente și să ne interesăm mai bine în legătură cu agresorul nostru când așteptăm scuze. În opinia filosofului, așteptarea îl determină pe celălalt să-și conștientizeze greșeala.

Nu sunt de acord cu acest punct de vedere. Ce se întâmplă dacă celălalt nu este sensibil la deschiderea pe care tu i-o propui? Ce se întâmplă în cazul în care el sau ea nu exprimă nici un regret pentru ce a făcut sau are manifestări violente atunci când îi atragi atenția asupra faptului că a procedat greșit? Are agresorul dreptul de a ne împiedica să-l iertăm? Trebuie să continuăm să fim furioși doar pentru că persoana care ne-a rănit nu-și regretă fapta? Toate acestea îi conferă agresorului un control și neagă libertatea victimei.

Margaret Holmgren, profesor de filosofie la Universitatea din Iowa, este de părere că acela care iartă se respectă pe sine tocmai fiindcă refuză să se mai lase dominat de amărăciunea pe care i-a provocat-o nedreptatea suferită.[6] Pentru dr. Holmgren, persoana care iartă arată respect față de agresor, chiar dacă acesta nu se căiește pentru ce a făcut. Dacă cel care iartă îi aduce la cunoștință agresorului faptul că ofensa i-a provocat multă suferință, acesta din urmă va avea șansa să se schimbe. Agresorul este liber să refuze propunerea care îi este făcută de victimă; oricum, cel care iartă se eliberează de povara mâniei și a resentimentelor. În plus, cel care iartă își exprimă clar poziția: ceea ce s-a întâmplat a fost un abuz care nu ar fi trebuit să aibă loc și care nu va mai fi tolerat în viitor.

Încercând să descurajeze orice nedreptate viitoare, iertarea necondiționată dovedește respect pentru propria persoană și pentru celălalt, care este perceput ca instan-

ță ce ar putea să se schimbe. Oare nu orice ființă umană, indiferent de fapta comisă, merită să fie respectată? Atunci când îi respectăm pe ceilalți, ne respectăm, de fapt, pe noi înșine.

Victima trebuie să aibă încredere în agresorul său?

Răspunsul este negativ. Aceasta ar trebui să te elibereze de teama că iertarea te-ar expune unor abuzuri viitoare. Dimpotrivă, iertarea este una dintre cele mai bune căi de a opri un model de nedreptate repetată.

Să presupunem că o femeie este măritată cu un jucător împătimit care, de multe ori, a risipit banii familiei. Este bine ca soția să-i spună: „Te iert" și „Trebuie să consulți un specialist care să te ajute să te vindeci de acest viciu" sau „Nu-ți mai dau nici un ban", fiecare dintre aceste declarații fiind un act de iubire. Când îi iubim pe cei dragi, le vrem mereu binele, și cea mai bună soluție este ca ei să-și dea seama de greșeala lor. Când este vorba despre complicitate, ca în cazul de mai sus, în care soția îi dă bani soțului pentru jocurile de noroc, fiind conștientă de faptul că acesta îi va cheltui pe toți, nu mai rămâne loc pentru iubire.

Iertarea este un act voluntar; încrederea trebuie câștigată. Uneori, încrederea nu este justificată. De exemplu, unui pedofil nu ar trebui să i se mai încredințeze niciodată spre îngrijire niște copii.

O faptă comisă neintenționat poate fi iertată?

Definiția dată iertării implică faptul că agresorul a acționat greșit, dar ce se întâmplă în cazul în care el sau

ea nu a avut intenția de a face rău? Deși unii cred că se poate vorbi de iertare numai atunci când fapta a fost intenționată, alții sunt de părere că este posibil și benefic să-i ierți pe cei care au greșit față de tine în mod neintenționat.

Uneori, oamenii se simt foarte răniți, chiar dacă cel care i-a rănit nu a urmărit acest lucru în mod intenționat. Dacă începem procesul iertării prin a ne concentra pe întrebarea „Mi s-a făcut o nedreptate?", nu este necesar să știm cu certitudine dacă persoana în cauză a comis fapta intenționat. Abuzul poate fi unul real și poate că avem nevoie să iertăm, chiar dacă agresorul este în mod obiectiv nevinovat. De exemplu, Martha a fost mult timp furioasă pe soțul ei care a murit într-un accident rutier. Chiar dacă era conștientă că el nu a fost implicat în accident în mod intenționat, nu reușea să-și controleze accesele de mânie. Se gândea mereu că el ar fi putut fi mai atent, că ar fi putut să reducă viteza pe o așa ploaie torențială. Procesul iertării i-a permis Marthei să-și recunoască sentimentele și să meargă la mormântul soțului, iertându-l astfel că a lăsat-o singură.

Conștientizarea faptului că persoana care ne-a rănit nu a făcut-o intenționat poate complica situația. Ne simțim furioși și plini de resentimente fiindcă am fost răniți, dar și vinovați pentru că am avut astfel de sentimente față de o persoană nevinovată.

Brad a fost furios mult timp pe părinții lui care s-au ocupat cu predilecție de sora lui grav bolnavă. Deși avea numai șapte ani, știa deja că îl înfurie gândul că sora lui este atât de bolnavă. Nu-și putea scoate din minte faptul că părinții lui îi neglijau nevoile. Își reprimase sentimentul de a fi fost privat de iubirea părinților, precum

și sentimentul de vinovăție față de furia pe care o simțea. Când s-a căsătorit, s-a surprins că îi poartă ranchiună soției sale pentru grija ei față de copii, simțindu-se vinovat pentru acest lucru. Procesul iertării i-a permis să-și ierte părinții și sora, înțelegând că nici unul nu i-a făcut rău intenționat. Astfel, a reușit să se elibereze de resentimente și furie.

Desigur, să ierți o persoană nevinovată și o persoană vinovată sunt două lucruri diferite, fiindcă acela care iartă trebuie să-și recunoască și partea lui de culpabilitate, dacă aceasta există.

Ce se întâmplă dacă victima s-a înșelat, și agresorul este nevinovat?

Când oamenii sunt profund răniți, caută adesea să dea vina pe altcineva. Pun în legătură suferința lor cu acțiunile altcuiva, chiar dacă nu există o relație cauzală între ele. Cel mai adesea, în astfel de cazuri, furia și resentimentul sunt mai puternice și mai autodistructive decât în situațiile în care furia este declanșată de fapta unei persoane care este, de fapt, vinovată. Caracterul irațional al furiei poate fi un mecanism de apărare împotriva asumării propriei responsabilități pentru situația creată.

Phoebe a manifestat resentimente și o furie teribilă față de fostul partener de afaceri al soțului ei, învinovățindu-l pentru sinuciderea fiicei ei. Phoebe a considerat că insuccesul afacerii a fost un stres pentru întreaga familie, ceea ce a dus la depresia și la suicidul fetei. Când, de fapt, existau dovezi clare că fiica ei suferea de schizofrenie, deci de o maladie care nu avea nimic în comun

cu situația financiară a firmei la care lucra tatăl acesteia. Lui Phoebe îi era teamă că ar putea fi făcută responsabilă pentru moartea fiicei ei și simțea că nu va putea controla acest sentiment de frică, de aceea și-a deplasat furia asupra partenerului de afaceri al soțului care, deși se făcea vinovat de administrarea defectuoasă a bunurilor firmei, nu avusese nici o legătură cu moartea tinerei. Furia lui Phoebe era atât de mare, încât aproape că îi distrusese sănătatea, afectându-i și pe ceilalți copii ai cuplului. Era imposibil ca să se înțeleagă cineva cu ea. Consilierul nu a putut s-o convingă de faptul că furia ei avea rădăcini iraționale. În cele din urmă, consilierul a încurajat-o să-l ierte pe partenerul de afaceri al soțului, nu pentru că se făcea vinovat de moartea copilului ei, ci pentru că distrusese temporar pacea din sânul familiei. Numai după ce a iertat, ea a putut fi capabilă, treptat, să perceapă corect situația.

Deși, în majoritatea cazurilor, perspectiva obiectivă asupra nedreptății și asupra celui care a săvârșit fapta reprobabilă precede procesul iertării, în cazul de față obiectivitatea a fost posibilă numai după inițierea procesului iertării. Uneori, oamenii descoperă, parcurgând ultima etapă a procesului iertării, faptul că nu erau atât victimele unui abuz îngrozitor, cât ale propriei lipse de înțelegere, lucru pe care, inițial, nu au fost capabili să-l vadă.

Există și oameni care nu pot fi iertați?

Să presupunem că o persoană trebuie să ierte un agresor care nu se căiește pentru fapta sa. Acesta nu vede nimic rău într-o agresiune verbală sau într-un abuz fizic

și, mai mult chiar, îi spune victimei că a meritat ceea ce i s-a întâmplat. Poate cineva oferi respect și compasiune atunci când acestea nu sunt dorite? Poate fi iertată o astfel de persoană?

Da. În istoria umanității, există multe exemple de nedreptăți cumplite și de iertări eroice. Corrie Ten Boom și-a pierdut întreaga familie în timpul Holocaustului și totuși a fost capabilă de iertare.[7] Fiica ei a fost răpită și ucisă cu bestialitate și totuși Marietta Jaeger a fost capabilă de iertare.[8] Iertarea este posibilă chiar în cele mai brutale și mai nedrepte condiții.

Cu toate acestea, nu ar trebui să avem o atitudine critică față de aceia care nu au luat decizia de a ierta. Ar fi fost absurd ca Martha sau Corrie să nu simtă furie față de asasinii ființelor dragi. Persoana care acceptă abuzul poate accepta și minciuna că a meritat ce i s-a întâmplat. Nimeni nu merită să fie agresat, furia fiind răspunsul adecvat la o agresiune nejustificată.

Orice act, oricât de reprobabil ar fi el, poate fi iertat, dar unii dintre noi nu aleg soluția iertării. Dacă le respectăm celorlalți drepturile înseamnă că vom *respecta* și alegerea lor de a nu ierta.

Cine are dreptul să ierte?

Oricine a suferit o nedreptate poate ierta. Dar nu poți ierta decât o persoană care ți-a făcut ție un rău. Nu poți ierta pe cineva în numele altcuiva. Dacă îmi datorezi 25 de dolari, pot să șterg această datorie. Dar nu pot să-ți spun să nu plătești o altă datorie de mii de dolari către o bancă, de exemplu. Marietta ar putea să-l ierte pe răpitorul fiicei ei pentru ceea ce i-a făcut acesteia, dar nu

ar putea să-i spună că l-a iertat în numele acesteia. Fiica este cea care ar trebui să facă această alegere.

Ce se întâmplă dacă și cel care iartă este vinovat?

Uneori, procesul iertării se complică prin faptul că ambele părți se fac vinovate de ofense serioase, mai ales în cazul crizelor familiale. Fiecare parte implicată în conflict întoarce pe toate părțile ofensa primită. În unele situații, victima comite acte de răzbunare, cu mult mai grave decât ofensa inițială. În altele, victima duce o campanie de sabotaj tacit. Cel mai adesea, iertarea și căința sunt concomitente. Uneori, iertarea precede căința, fiindcă, numai după ce mintea s-a eliberat de furie și amărăciune, persoana poate evalua obiectiv gravitatea faptei comise împotriva celorlalți. Se întâmplă adesea ca doi oameni care s-au dușmănit mult timp să se ierte reciproc.

Îi putem ierta pe cei care au murit?

Adesea, oamenii au resentimente față de o persoană decedată; în aceste situații, iertarea este nu numai posibilă, ci și de dorit. Ar trebui să fie evident că persoanele rămase în viață sunt pedepsite pentru refuzul lor de a-i ierta pe cei morți, dar există și excepții. Mulți oameni se chinuiesc ani de zile încercând să-l ierte pe cel care a murit. Dacă este posibil să-ți ierți soțul care te-a părăsit cu mulți ani în urmă și care locuiește acum într-un alt stat, de ce să fie de neconceput să-i ierți pe cei care nu se mai află printre noi?

Procesul iertării, corect înțeles și folosit, îi poate elibera pe cei stăpâniți de furie și resentimente. Aceasta nu

înseamnă să acceptăm nedreptatea sau să rămânem blocați într-o situație abuzivă. Iertarea face posibilă reconcilierea, dar aceasta nu înseamnă că îți vei recăpăta încrederea în cineva care ți-a demonstrat că nu este o persoană de încredere. Chiar dacă agresorul nu se căiește pentru fapta sa, nu depinde decât de tine să ierți și să-ți redobândești pacea interioară și încrederea în viitor.

Note

1. J. North, „Wrongdoing and Forgiveness", *Philosophy* 62 (1987), 499–508; J. North, „The Ideal of Forgiveness", în *Exploring Forgiveness*, editori R.D. Enright și J. North (Madison, University of Wisconsin Press, 1998), 15–34; alte definiții ale iertării în R.S. Downie, „Forgiveness", *Philosophical Quarterly* 15 (1965), 128–134; H.J.N.Horsbrugh, „Forgiveness", *Canadian Journal of Philosophy* 4 (1974), 269–282; M. Hughes, „Forgiveness", *Analysis* 35 (1975) 113–117; A. Kolnai, „Forgiveness", *Proceedings of the Aristotelian Society* 74 (1973–1974), 91–106; C.S. Lewis, *The Great Divorce* (New York: Touchestone Books, 1996); și P. Twambley, „Mercy and Forgiveness", *Analysis* 36 (1976), 84–90.
2. B.B. Cunningham, „The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving", *Journal of Pastoral Care* 39 (1985), 141–149.
3. Vezi ibid.
4. H. McGary, „Forgiveness", *American Journal of Philosophy* 26 (1989), 343–351.

5. J. Haber, *Forgiveness* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 1991).
6. M.R. Holmgren, „Forgiveness and the Intrinsic Value of Persons", *American Philosophical Quarterly* 30 (1993), 341–352.
7. C. Ten Boom, *The Hiding Place* (Old Tappan, NJ: Revell, 1971).
8. M. Jaeger, „The Power and Reality of Forgiveness", în *Exploring Forgiveness*, editori R.D. Enright și J. North (Madison, University of Wisconsin Press, 1998), 9–14.

De ce să ierți... și ce se întâmplă dacă nu ierți

Mai degrabă decât să răspund eu la întrebarea „De ce să iertăm?", aș vrea ca tu să scrii toate răspunsurile care îți trec prin cap. Încearcă să iei în considerare sentimentele, gândurile și comportamntele tale, precum și importanța relației tale. De asemenea, încearcă să te concentrezi asupra calității iertării înseși. De ce este bine să ierți? Nu te grăbi să răspunzi, fiindcă este vorba despre o întrebare profundă care te va ajuta să înțelegi de ce este important să ai în vedere iertarea. Citește mai departe numai după ce ai îndeplinit această sarcină.

Dacă nu ești diferit de majoritatea oamenilor, atunci răspunsurile tale se încadrează în opt categorii:

1. Ierți ca să te eliberezi de sentimentele de furie.
2. Iertarea transformă gândurile distructive în unele mai sănătoase și mai liniștite.
3. Pe măsură ce ierți, îți dorești să te comporți mai civilizat cu acela care te-a rănit.

4. Iertarea unei persoane te ajută să interacționezi mai bine cu ceilalți. Poate că furia acumulată în urma conflictului cu șeful tău s-a răsfrânt asupra relației tale cu copiii. Iertarea șefului va fi un dar pentru copiii tăi.
5. Iertarea poate ameliora relația ta cu acela care ți-a făcut rău.
6. De fapt, iertarea îl poate ajuta pe cel care ți-a provocat o suferință să devină conștient de fapta sa și să încerce să-și repare greșeala. Iertarea ta îi poate schimba caracterul.
7. Ierți fiindcă așa îți cere Dumnezeu. Ierți ca un act de iubire față de Dumnezeu.
8. Iertarea, ca un act de bunătate și iubire față de cel care te-a rănit, este o valoare morală, indiferent de reacția celuilalt. Să-l iubești pe semenul tău și să nu permiți nimănui să-ți facă rău este un comportament moral.

Primele șase răspunsuri se referă *la consecințele iertării*: primele trei răspunsuri au în vedere consecințele *în planul sănătății fizice și psihologice a celui care iartă*, iar următoarele două cele asupra *relației cu ceilalți*, pe măsura derulării procesului iertării. Al șaselea răspuns ia în considerare consecințele la *nivelul stării de bine a agresorului*. Ultimele două răspunsuri nu se referă atât la consecințe, cât la *calitatea intrinsecă a iertării*, proces perceput ca un lucru bun. Indiferent de consecințe, unii oameni iartă considerând că aceasta este o atitudine morală benefică.

Desigur, oamenii iartă pentru o serie de motive. Poți vedea iertarea ca pe un lucru în sine bun și, în același

timp, vei dori să elimini consecințele neplăcute ale unui puternic sentiment de furie. De fapt, pornind de la experiența mea cu aceia care iartă, pot afirma următorul lucru: la început, oamenii se refugiază în furie, considerând că, în acest mod, se respectă pe ei înșiși. „Nu poate să-mi facă mie așa ceva! Nu voi accepta una ca aceasta!" În cele din urmă, ei ajung la concluzia că furia acumulată nu face decât să le distrugă personalitatea, având în vedere faptul că sunt mai nervoși și mai prost-dispuși decât înainte. Astfel, ei iau hotărârea de a se elibera de această povară. Abia mai târziu, vor percepe caracterul intrinsec pozitiv al iertării.

Dacă de-abia începi să descoperi misterele iertării, atunci trebuie să iei în considerare diversele consecințe ale acestui proces asupra propriei persoane. Poate că vei avea nevoie să te convingi de faptul că, în realitate, anumite forme de manifestare ale furiei îți fac rău. Capitolul se referă la consecințele unui sentiment de furie intens și durabil. Analiza pe care ți-o propun te poate ajuta să găsești un răspuns la întrebarea „Ar trebui să iert?" Și, chiar dacă răspunsul tău este afirmativ, nu uita că există și alte motive pentru a ierta, motive care depășesc consecințele referitoare la sănătatea ta fizică și psihologică.

Nevoia de a te elibera de povara furiei

Este normal și sănătos să clocotești de mânie ca reacție imediată la o nedreptate, și nimeni nu ar trebui să se simtă vinovat pentru acest lucru. Furia este ca alcoolul: într-o cantitate rezonabilă poate fi benefic, dar, dacă întreci măsura, devine o problemă, putând da chiar depen-

dență. Dacă iei decizia de a ierta pentru a pune capăt furiei nu înseamnă că nu te vei mai înfuria niciodată, această soluție neimplicând suprimarea oricărui sentiment de mânie. Furia ocupă un loc important în repertoriul nostru de resurse emoționale, dar nu orice manifestare a sa este sănătoasă.

Societatea americană suferă de o adevărată epidemie de furie nesănătoasă. La sfârșitul anilor 1990, ca un exemplu elocvent, niște copii au împușcat și au ucis alți copii în Pearl, Mississippi; West Paducah, Kentucky; Jonesboro, Arkansas; Fayetteville, Tennessee; Springfield, Oregon; Littleton, Colorado. Reporterii descriu asasinii ca pe niște persoane fierbând de furie, neînțelese și agresate de cei din jur.[1]

Poate că semne mai „benigne", dar, fără îndoială, tulburătoare, de furie scăpată de sub control putem găsi în emisiunile de televiziune și radio, în cadrul cărora invitații își descarcă furia înăbușită în public. Programe ca *Jerry Springer Show* încurajează deopotrivă părinți și copii, soți, prieteni și îndrăgostiți să apară în direct, în prezența unui public numeros, și să-și exprime mânia unul față de celălalt. Eliberați de constrângerile discursului civilizat, participanții nu ezită să-și manifeste agresivitatea verbală și fizică. Ofițeri de poliție, aflați în afara orelor de serviciu, sunt plătiți să-i despartă pe „combatanți". Publicul aclamă și aplaudă, incitându-i pe aceștia. Deși acest gen de programe este unanim dezaprobat, *rating*-urile rămân ridicate, ceea ce sugerează că mulți oameni sunt încântați să participe indirect la astfel de confruntări dominate de furie.

Chiar dacă marea majoritate a copiilor nu prezintă manifestări violente periculoase, și puțini adulți sunt an-

trenați în dispute fizice cu membrii familiei lor în fața micului ecran sau în intimitatea căminelor lor, furia distructivă este mult prea prezentă în cadul familiei, la locul de muncă și în viața politică.

Mânia este o emoție care implică sentimente și gânduri. Ea ne afectează corpul, măturând totul în calea ei, asemenea unei inundații. Inima bate mai repede, adrenalina ne invadează fluxul sangvin. Ne simțim suficient de puternici să înfruntăm orice. Sau furia poate fi atât de copleșitoare, încât ne simțim rău și nu ne mai putem mișca.

Interesul meu este legat aici de furia nesănătoasă, adică furia care este disproporționată față de cauză, furia îndreptată nu asupra agresorului, ci asupra unor martori nevinovați, furia care se prelungește cu mult după încheierea evenimentului, furia care favorizează apariția unui comportament autodistructiv, furia care distruge familii, căsnicii, comunități întregi.

Mulți oameni învață încă din primii ani de viață că accesele de furie copilărești au exact efectul contrar. Descoperim cum să controlăm manifestările exterioare ale mâniei. Nu mai stăm în mijlocul unei camere și urlăm fiindcă nu am obținut ce am vrut. Dar dacă învățăm să controlăm izbucnirile de furie nu înseamnă că ne vom raporta la acest comportament în mod sănătos. În loc să țipăm sau să-i agresăm fizic pe cei care ne-au înfuriat, unii dintre noi învață să-i agreseze verbal, exprimându-și mânia prin intermediul unor comentarii răutăcioase, al umorului mușcător sau al criticilor usturătoare. Sau ne manifestăm furia prin tăceri apăsătoare, ne închidem în noi sau ne revoltăm. Deși aceste forme de manifestare sunt mai acceptabile social, ele sunt, probabil, chiar mai puțin sănătoase decât o izbucnire firească de furie.

Unele forme de mânie sunt ușoare și trecătoare; ca o ploaie de vară, izbucnești după care te calmezi. Dar dacă tu constați că furia nu a trecut după o perioadă îndelungată de timp sau dacă, după săptămâni, luni sau ani de la evenimentul dureros, continui să te gândești la ce s-a întâmplat, căutând o cale de răzbunare sau simțindu-te la fel de rănit, cel mai probabil, furia ta s-a transformat între timp în resentiment. Ești persoana potrivită pentru a începe procesul iertării.

Deși este de ajuns un singur eveniment dureros pentru a încerca resentimente puternice, majoritatea acestora sunt generate de o serie de ofense minore. Chiar și după ce soțul lui Mary Ann a renunțat la băutură, încă mai pricinuia resentimente. Nu era în stare să ceară ceva fără a critica. Niciodată nu spunea: „Știi cumva unde îmi sunt cheile de la mașină?", preferând o altă formulare „Casa asta este o cocină de porci, în care niciodată nu găsești ce cauți" sau „De ce nu-mi lași lucrurile acolo unde le pun eu?" Și, când își găsea cheile în buzunarul de la spate sau afară pe masă, unde le lăsase cu o noapte înainte, nu-și cerea niciodată scuze pentru acuzațiile false la adresa soției sale. Acest lanț nesfârșit de mici insulte o umpleau de furie pe Mary Ann, care începuse să se gândească la divorț, în ciuda faptului că Brendan era un om la locul lui, un soț bun și aducea bani acasă.

Rănile nevindecate din copilărie pot fi o altă cauză a resentimenelor. Uneori, copiilor le lipsesc resursele emoționale și intelectuale care să pună capăt durerii. Ei interpretează adesea incorect acțiunile celorlalți și sunt capabili de accese de furie teribile, fiindu-le chiar teamă de propria mânie. Uneori, copiii cred că gândurile lor pline de furie sunt la originea crizei familiale. Mulți adulți

poartă cu ei furia nerezolvată din copilărie. Este posibil ca un copil să fi reacționat la o situație traumatizantă creându-și un mecanism de apărare, cum ar fi deplasarea mâniei resimțite țipând la frățiorul său. Experiențele de la maturitate, care sunt similare cu traumele din perioada copilăriei, îl pot împinge pe adult să-și activeze mecanismul de apărare care l-a ajutat să depășească trauma inițială. Dar persoana respectivă nu este conștientă de faptul că acest mecanism este adesea autodistructiv.

Putem clasifica furia după modalitatea de manifestare exterioară: clocot de mânie, accese de isterie, agresivitate verbală, violență fizică, tăcere apăsătoare. Dar nu aceasta este problema principală. Procesul iertării urmărește să te ajute să-ți controlezi furia care are una sau toate caracteristicile următoare:

- furia îndreptată asupra unei persoane sau asupra celorlalți oameni, nu împotriva „sorții", a împrejurărilor sau a unor obiecte neînsuflețite;
- furia declanșată de o nedreptate reală;
- furia care a devenit un model greu de distrus;
- furia care alimentează comportamente autodistructive;
- furia care afectează starea de sănătate.

Furie și sănătate

Au fost realizate mai multe studii asupra relației existente între furie și sănătate. Însă cercetătorii nu definesc furia în același mod. În plus, cercetarea are prea des la bază mărturiile oamenilor. Participanții la studiu răs-

pund la chestionare alcătuite din itemi cum ar fi: „Cât de furios ai fost?" sau „Cât timp te-ai simțit așa?" Totuși, astfel de chestionare nu pot evalua corect nivelurile reale de furie ale unei persoane.

Tina Huang a realizat un studiu în Taiwan,[2] solicitându-le unor adulți (în număr de 44) să-și amintească un incident din viața lor care le-a stârnit sentimente puternice de furie. După aceea, au completat un chestionar care urmărea să stabilească nivelul de furie resimțită cu acea ocazie. Cei mai mulți au notat niveluri scăzute de furie. Dr. Huang le-a mai solicitat să repovestească incidentul care a indus furia, înregistrându-le pe casetă video expresiile faciale în timp ce povesteau. Analizarea detaliată a acestor expresii a revelat că mulți dintre cei care au negat în chestionar faptul că ar fi simțit mânie fuseseră, de fapt, extrem de furioși. Fețele lor au dezvăluit un model de furie mascată. Este posibil ca ei să-și fi ascuns furia față de cercetători sau ca ei înșiși să nu fi fost conștienți de intensitatea propriei furii.

Folosirea chestionarelor nu va permite întotdeauna o distincție clară între cei cu adevărat furioși și cei care sunt enervați. Totuși, examinarea efectelor fizice ale mâniei a demonstrat clar pericolul înăbușirii ei.

Presiunea arterială

În 1939, Franz Alexander, doctor la Institutul de Psihanaliză din Chicago, a publicat o lucrarea referitoare la raportul dintre furia intensă și pasivă, înăbușită, și creșterea presiunii arteriale.[3] Presiunea arterială înregistrează o valoare maximă (presiunea sistolică) și una minimă (presiunea diastolică). O valoare peste 90 mm Hg a pre-

siunii diastolice indică faptul că există probleme de sănătate. Dr. Alexander a constatat valori mai ridicate ale presiunii diastolice la pacienții care prezentau o formă intensă și pasivă de manifestare a furiei.

Cercetările ulterioare au confirmat descoperirea doctorului Alexander.[4] Robert Harris și colegii săi au arătat că studentele care înregistrau valori mari ale presiunii arteriale prezentau un nivel mai ridicat de furie pasivă decât cele cu valori normale ale presiunii arteriale.[5]

Harold Kahn și echipa lui de cercetare au observat un model asemănător și în ceea ce-i privește pe bărbații din Israel preocupați de tratamentul nedrept primit la locul de muncă.[6] Trebuie să se ia în considerare și faptul că la majoritatea acestor bărbați nu a apărut hipertensiune. Se pare că unii reușesc să treacă peste resentimente, în timp ce alții nu pot uita ce li s-a întâmplat. Alte studii sugerează faptul că aceia care rezolvă criza impunându-se în fața nedreptății sau exprimându-și furia în mod direct pot scăpa de hipertensiune.[7] O echipă de cercetare, condusă de către H.S. Goldstein și colaboratorii săi, a descoperit faptul că aceia care și-au exprimat furia în situații familiale stresante prezentau valori mai mici ale presiunii diastolice decât cei care și-o înăbușiseră.[8]

Un alt studiu a arătat faptul că oamenii care consideră că ar trebui să-și manifeste ostilitatea cât se poate de deschis prezintă un risc mai mare de hipertensiune decât cei care optează pentru mai multă moderație. Când li s-a relatat o întâmplare în care șeful se comportase incorect, cei care credeau că ar trebui să-l înfrunte pe șeful nedrept au prezentat valori mai ridicate ale presiunii arteriale decât cei hotărâți să-și controleze accesele de furie.[9] Cu cât furia este mai puternică, indiferent de mo-

dalitatea ei de exprimare, pasivă sau deschisă, cu atât riscul de îmbolnăvire este mai mare.[10]

Afecțiunile cardiace

Termenul „personalitate de tip A" a fost explicat publicului larg de către Meyer Friedman și Ray Rosenman, în cartea *Type A Behavior and Your Heart*[11], apărută în anul 1974. Autorii au descoperit că, deși factorii declanșatori ai bolilor coronariene erau alimentația necorespunzătoare și viața sedentară, stresul avea și el o contribuție însemnată. Persoanele aflate mereu în criză de timp, extrem de agresive, exagerat de ambițioase și, în general, ostile sunt cel mai expuse la afecțiunile cardiace, cei cu forme intense și durabile de mânie prezentând cel mai mare risc.

În opinia soților Redford și Virginia Williams, cercetătorii au renunțat la explicația bazată pe „tipul A de personalitate", concentrându-se acum pe nivelurile de ostilitate. Aceasta, prin componentele sale (neîncredere cinică, sentimente intense de mânie, un model de comportament agresiv), se pare că este adevăratul factor de îmbolnăvire.[12]

R.B. Shekelle și colaboratorii săi au realizat, în anii 1950, un studiu care a urmărit măsurarea nivelului de ostilitate resimțită de 1 877 de bărbați care lucrau pentru Western Electric din Chicago. După 20 de ani, cercetătorii au verificat fișele medicale ale acelorași bărbați pentru a vedea câți dintre ei dezvoltaseră între timp boli coronariene.[13] Așa cum era de așteptat, cei care prezentau valori ridicate ale ostilității în anii '50 se îmbolnăviseră de mult mai multe ori de-a lungul celor 20 de ani.

De asemenea, grupul care prezentase o ostilitate inițială mai accentuată era mult mai expus riscului de deces decât celălalt grup.

Un alt studiu a avut în vedere tot ostilitatea, folosind aceleași măsurători ca și dr. Shekelle, în cazul a 225 de studenți la medicină în anii 1950.[14] Peste 25 de ani, cei care realizaseră studiul din anii 1950 au verificat câți dintre participanți dezvoltaseră boli coronariene sau decedaseră din diferite cauze. Cei care înregistraseră niveluri ridicate de ostilitate erau mai predispuși la afecțiuni cardiace și prezentau un risc mai mare de deces prematur. Deși aceste studii înregistrează numai tendințe, ele indică posibilitatea unei legături între ostilitate și problemele de sănătate. Sunt necesare mai multe cercetări care să ia în considerare mai ales diferențele între bărbații care au fost ostili și au avut probleme de sănătate și cei care au fost ostili și nu s-au îmbolnăvit.

În anii 1990, cercetătorii au început să fie interesați de fluxul sangvin, mai precis de ceea ce ei au numit „evacuarea parțială a ventriculului stâng". O echipă medicală de cercetare a expus 18 pacienți cardiaci unor situații stresante de mică intensitate.[15] Aceste situații experimentale au presupus calcularea mentală a unor probleme dificile de aritmetică și reamintirea unei întâmplări supărătoare. Pacienții care au trebuit să-și reamintească evenimentul declanșator de furie, mai mult decât cei care au trebuit să rezolve problemele aritmetice, prezentau o diminuare a fluxului sangvin în timp ce-și aminteau incidentul respectiv. Chiar dacă studiul nu a urmărit acest aspect, o astfel de restricție poate conduce până la urmă la dureri în piept. Cercetătorii au ajuns la concluzia că furia este un factor de stres care merită să fie luat în con-

siderare atunci când se pune problema reducerii riscului apariției unor afecțiuni cardiace.[16]

La fel ca în cazul studiilor asupra hipertensiunii, trebuie să fim atenți să nu facem declarații hazardate. Unii cercetători au infirmat ipoteza existenței vreunui raport între furie și afecțiunile cardiace.[17] Deși este posibil ca aceste rezultate să fi fost obținute în urma unor măsurători greșite ale nivelului de furie sau de ostilitate, nu putem totuși să ne bazăm pe această ipoteză. Poate că studiile care au examinat ostilitatea cu mulți ani înainte de declanșarea bolilor coronariene nu țin cont de un factor important: oamenii ostili pot învăța să se comporte cu mai multă seninătate înainte de colectarea datelor referitoare la starea de sănătate a inimii lor. O persoană care devine mai calmă sau poate mai capabilă să ierte în perioada de timp dintre două testări se poate bucura de anumite avantaje în privința sănătății ei, beneficii însă neobservate.

Furie și iar furie

În anii 1960 și la începutul anilor 1970, mai mulți terapeuți recomandau ceea ce ei numeau „catharsis", adică eliberarea de furie. Ei au observat că înăbușirea mâniei sau ostilitatea pasivă le creau clienților probleme, ceea ce i-a făcut să afirme că exprimarea liberă a furiei este mai sănătoasă. De aceea, ei își încurajau clienții „să se descarce", „să recunoască faptul că sunt furioși" și „să se elibereze de tensiune".[18] Deși eliberarea de adrenalină, care însoțește exprimarea furiei înăbușite, poate da unei persoane o stare temporară de agitație, dacă cele mai importan-

te probleme nu sunt rezolvate, persoana rămâne la fel de furioasă sau chiar mai furioasă decât înainte. În plus, izbucnirile de mânie frecvente și intense se poate să fi afectat și anturajul. În unele cazuri, o metodă disfuncțională de combatere a furiei poate fi înlocuită cu alta. Astfel, unii constată că, după ani de zile de asumare a condiției de victimă, le face plăcere să-i victimizeze pe alții prin intermediul unor acuzații și incriminări furibunde. Terapeuții care consideră că exprimarea furiei te ajută „să te eliberezi de tensiune" și îți permite să mergi mai departe uită să precizeze că unii dintre clienții lor au învățat să utilizeze accesele de mânie ca pe o armă.

Carol Tavris, în cartea ei intitulată *Anger: The Misunderstood Emotion*, prezintă un caz care demonstrează clar faptul că eliberarea de furie nu este singurul mijloc de vindecare emoțională.[19] Ea vede exprimarea violentă a furiei ca fiind potențial periculoasă, deoarece aceasta oferă persoanei în cauză o scuză pentru a-și manifesta liber accesele de mânie. Richard Fitzgibbons, care lucrează cu pacienți care suferă de accese de furie, a constatat că exprimarea excesivă a acesteia poate duce la și mai multă furie.[20]

Exprimarea furiei este necesară; problema este modalitatea și durata de exprimare. Apărarea drepturilor nu este numai sănătoasă pentru individ, dar poate duce la o mai mare dreptate socială, așa cum ilustrează și istoria nonviolenței împotriva persecuției.[21] Furia ne ajută să ne impunem în situațiile mărunte de zi cu zi, din care ceilalți caută să profite. Filosoful Margaret Holmgren crede că, dacă suntem furioși de o nedreptate care ni s-a făcut, arătăm că ne respectăm pe noi înșine, făcând astfel cunoscut faptul că merităm să fim prețuiți.[22]

Furia, ca de altfel alte emoții, trebuie controlată. Înăbușirea unui acces de mânie justificat este la fel de dăunătoare ca exprimarea ei violentă.

Furia și disfuncțiile din cadrul familiei

Terapeuta de familie Virginia Satir a dedicat ani întregi studierii disfuncției familiale[23], descoperind faptul că furia unui membru poate îmbolnăvi un altul. Aceasta se întâmplă atunci când unul dintre membrii familiei este blocat într-un model de învinovățire, care îl protejează împotriva unor eventuale critici din partea celorlalți, dar care creează probleme emoționale și fizice în rândul victimelor.

Cercetătorii sociali Murray Straus, Richard Gelles și Suzanne Steinmetz au prezentat cazuri în care modelele de învinovățire pot genera modele și mai bine structurate de furie în sânul familiei.[24] Un membru al familiei poate face din exprimarea violentă a furiei sale o normă acceptată de toți ceilalți membri, ceea ce îi face pe aceștia din urmă să adopte aceeași atitudine. În cele din urmă, membrii unei familii află că au voie să se elibereze de furie în prezența celor dragi, dar nu obligatoriu și în prezența persoanelor străine. În astfel de cazuri, exprimarea unei furii intense devine și mai frecventă în cadrul acelei familii, creând premisele unei situații explozive.

Judith Wallerstein, una dintre cele mai cunoscute autorități în domeniul consecințelor divorțului, observă faptul că la originea majorității divorțurilor se află furia, care se menține mult timp după aceea.[25] Copiii sunt adesea victimele acestei furii.[26] Dr. Wallerstein a descoperit

faptul că partenerii repetă, în cele mai mici detalii, abuzurile suferite, exact așa cum le-au relatat inițial, la mulți ani după pronunțarea divorțului. Suferă la fel de mult și retrăiesc cu aceeași intensitate experiența divorțului. Adesea, părinții le transmit copiilor furia lor, aceștia din urmă devenind instrumente de răzbunare pe fostul soț. Dr. Wallerstein a arătat cum furia îi împiedică pe membrii unei familii să-și continue viețile.

Unii cred că divorțul, distanța sau moartea va rezolva problema furiei. Ei consideră că, dacă lasă totul în urmă, se vor simți mai bine. Din nefericire, cei mai mulți nu reușesc să se elibereze, descoperind, după mulți ani, că nu au încetat nici o clipă să fiarbă de mânie.

Furia și disfuncțiile de la nivelul comunității

Bătaia pe care afro-americanul Rodney King a primit-o de la patru ofițeri de poliție albi din Los Angeles, în noaptea de 3 martie a anului 1991, demonstrează faptul că furia personală poate avea consecințe dramatice. Rodney King și un prieten au fost urmăriți de poliție pe o distanță de 15–20 de km. Când a fost ajuns din urmă, Rodney King a ieșit din mașină, după care i s-a cerut să stea culcat la pământ. El a refuzat și s-a ridicat, fapt pentru care polițiștii l-au lovit timp de mai multe minute cu bastoanele lor metalice. Polițiștii fierbeau de mânie: poate că a fost vorba de stres acumulat în timpul orelor de serviciu sau de probleme în familie, poate că suferiseră un abuz în copilărie sau poate că fuseseră furioși de atât de multe ori, încât deveniseră dependenți de senzația dată de adrenalină. Oricare ar fi fost motivul, ei și-au vărsat furia pe Rodney King.

Ceea ce polițiștii nu știau însă a fost faptul că întreaga scenă era înregistrată video de un martor ocular.

Caseta a fost difuzată pe posturile de televiziune. Aceleași imagini s-au derulat de zeci de ori. Comunitatea a fost indignată și, atunci când vinovații au fost achitați, acest val de indignare s-a transformat în revoltă. În haosul care a urmat, au fost împușcați oameni, au fost incendiate clădiri și au fost jefuite magazine.

Furia naște furie. În fosta Iugoslavie, musulmanii, creștinii ortodocși și catolicii se luptă de secole. Eliberați de opresiunea comunistă, ei s-au întors unii împotriva celorlalți și am văzut la televizor cum cadavrele bărbaților, femeilor și copiilor uciși erau scoase din morminte. Am văzut sate incendiate și orașe bombardate și se pare că violențele nu vor înceta curând. În Orientul Mijlociu, în Irlanda de Nord, în India sau în Pakistan, oameni nevinovați continuă să fie uciși, iar furia este mai prezentă ca niciodată.

Furia față de o nedreptate reală poate fi transferată asupra unui întreg grup, pentru ca, ulterior, să fie transmisă de la o generație la alta. Răzbunarea face tot mai multe victime, iar victimele furioase cer la rândul lor răzbunare. Putem spera că, dacă oamenii vor învăța cum să ierte ofensele personale, ei vor învăța și să depășească furia resimțită de o întreagă comunitate.

Soluții provizorii pentru accese de furie provizorii

Celor care se confruntă cu accese de mânie disfuncțională le stau la dispoziție mai multe soluții în afară de

iertare. Psihologii clinicieni și cercetătorii recunosc problemele cauzate de o furie puternică. Căutând cărțile care s-au publicat pe această temă, am descoperit că există șapte abordări de bază ale acestei probleme. Iertarea este în puține cazuri propusă ca soluție.

Catharsisul

Cei care recomandă catharsisul îșI încurajează clienții „să se elibereze de furie și de tensiune". Studiile asupra presiunii arteriale și bolilor coronariene sugerează faptul că această soluție a catharsisului poate conduce la apariția unor probleme de sănătate. Mai mulți cercetători au ajuns la concluzia că acest demers poate, de fapt, să intensifice furia temporară.[27] Psihologul J.E. Hokanson a studiat cu atenție efectele exprimării violente a mâniei, obținând niște rezultate interesante.[28] Presiunea arterială a bărbaților a scăzut într-o oarecare măsură sub efectul catharsisului, dar numai în cazul în care și-au vărsat mânia asupra unui coleg de serviciu; așa cum era și de așteptat, în cazul unor manifestări violente de furie la adresa șefului, apare și factorul stresant. Catharsisul este inoperant în cazul femeilor; adoptarea unor atitudini mai prietenoase se dovedește a fi mai eficientă.

Unul dintre puținii scriitori de cărți de autoajutorare, care încă mai este adeptul catharsisului, este John Lee.[29] Acesta a realizat o distincție între catharsisul privat și cel interpersonal. Cum exprimarea violentă a furiei față de o altă persoană nu face decât să creeze noi probleme, el recomandă „urlatul în mașină", „bătutul la tobă" sau chiar „spargerea unor pahare sau farfurii". Deși exprimarea furiei într-o formă sau alta este mai benefică decât

reprimarea ei totală, și exprimarea iar într-un cadru privat, mai inspirată decât țipetele în public, distrugerea proprietății pare a fi o soluție extremă.

Relaxarea

Mai mulți autori recomandă relaxarea în situații deosebit de stresante.[30] Cei care promovează relaxarea ca remediu împotriva furiei consideră relaxarea și mânia comportamente dobândite. Ei susțin că oamenii au învățat să se înfurie atunci când li s-a făcut o nedreptate și pot învăța să răspundă la această nedreptate cu ajutorul relaxării. Se recomandă exerciții de respirație și de relaxare musculară.[31] Conform acestei teorii, deoarece nu poți fi relaxat și furios în același timp, relaxarea ar trebui să disipeze sentimentele de mânie. Deși această tehnică poate avea efecte pe termen scurt, dovedindu-se eficientă în cazul celor care își pierd ușor cumpătul, relaxarea nu va rezolva problema cea mai importantă și nu va conduce la dispariția unor resentimente vechi.

Controlul mental

Unii autori recomandă forme variate de control mental, pornindu-se de la premisa că furia este un comportament dobândit. Dacă gândurile noastre sunt cauza fundamentală a emoțiilor noastre de mânie, atunci, învățând să recunoaștem gândurile care conduc la accese de furie, putem pune capăt sentimentelor de mânie. O tehnică des folosită constă în identificarea gândurilor care conduc la furie atunci când ele apar pentru prima dată și în a spune în mod ferm: „Oprește-te!"

Această abordare poate fi productivă pe termen scurt, dar, la fel ca relaxarea, nu poate identifica și înlătura cauza dificultății. Dacă furia noastră este declanșată de o nedreptate reală, atunci această nedreptate trebuie să fie identificată. Relaxarea și controlul asupra propriilor gânduri pot fi utilizate ca măsuri temporare sau împreună cu alte tehnici.[32]

Distragerea atenției

Când nu ne mai gândim la furia care ne-a invadat, putem să ne recăpătăm, pentru un scurt moment, calmul. Încă din 1918, terapeutul Frederick Richardson îi propunea unei persoane cuprinse, temporar, de un acces de furie violent să-și ocupe mintea cu alte lucruri, cum ar fi să citească o carte, să scrie o scrisoare sau să se îndeletnicească cu un hobby. Lucrarea stiințifică a psihologului clinician Robert Kaplan susține acest punct de vedere.[33] Soții Redford și Virginia Williams oferă sugestii utile în ceea ce privește apelul la activități care să distragă atenția în caz de accese de furie, dar recomandă ca acest demers să fie văzut numai ca o măsură temporară.[34] Asemenea lui Scarlett O'Hara din *Pe aripile vântului*, putem lua decizia de a ne gândi mâine la ce să facem într-o anumită situație, dar, până la urmă, va trebui să o rezolvăm.

Relaxarea, controlul asupra propriilor gânduri și distragerea atenției sunt tehnici eficiente atunci când cauza furiei este minoră sau când cineva trebuie să renunțe la obiceiul de a se înfuria, fără să fie vorba de o nedreptate majoră rămasă nerezolvată. După ce ne calmăm, adesea realizăm că am avut o reacție exagerată. Aceste tehnici mai pot fi utile și în cazul în care suntem atât de

marcați de ceea ce ni s-a întâmplat, încât nu putem face nimic altceva în acel moment. Scarlett O'Hara a văzut cum întreaga ei lume este înghițită de flăcări și cum oamenii mor în jurul ei. Ea a fost obligată să rabde de foame și să-și domine frica, neavând timpul sau energia necesară să se gândească la ceea ce se întâmplase. Scarlett este doar un personaj de ficțiune, dar oamenii reali, în carne și oase, trebuie, în cele din urmă, să-și înfrunte adevăratele sentimente și să-și rezolve stările de furie. Refuzarea durerii în scopul limitării acceselor de furie poate deveni un prost obicei.

Modificarea sentimentelor, gândurilor și comportamentului

Anumiți autori recomandă o abordare mai largă, mai sistematică a furiei cronice, precum și perceperea mâniei ca pe un comportament dobândit.[35] Unii îi încurajează pe cei care suferă de o formă cronică de furie să monitorizeze evoluția acesteia, însemnând într-un fel de jurnal răspunsuri la întrebări precum: „Care este sursa furiei mele?", „Cât de intensă este furia mea?", „Cât de des această sursă mă face să mă înfurii?", „Cât de mult a durat accesul meu de furie și cum mi-am exprimat această furie?" Însemnările într-un jurnal îi ajută pe oameni să realizeze că furia lor are modele clare, astfel încât izbucnirile de mânie nu sunt deloc întâmplătoare.

Urmează apoi un proces de recadraj* sau de înțelegere a sursei exacte a furiei. Dacă un șofer agresiv îți taie calea în trafic, în loc să gândești: „Nulitatea asta dezgustătoare

* Recadraj — reevaluarea unei situații conflictuale în vederea atenuării tensiunii interne provocate de ea. (*N. t.*)

de om nu mi-a dat prioritate! Ce n-aș da să i-o plătesc!", poți recadra situația: „Poate că este în mare întârziere la o întâlnire importantă. Poate că are o zi cumplită".

Oamenii cu o furie cronică sunt apoi încurajați să descopere noi căi de comunicare cu ceilalți. Ideea este să canalizezi gândurile cuiva de la agresivitate la compasiune. Oamenii cu o furie cronică pot fi învățați să depășească situațiile neplăcute într-un mod neamenințător. Unii trebuie să-și formeze deprinderi de analiză morală pentru a fi capabili să rezolve o dilemă sau să ajungă la o soluție morală, în loc să reacționeze haotic. Alții au nevoie de abilități de rezolvare a problemelor, iar alții vor învăța să-și recapete calmul înainte de a reacționa, ceea ce le va aduce beneficii nesperate. Psihologul Suzanne Freedman crede că aceste abordări sunt mai eficiente, cel puțin pe termen scurt, decât demersurile mai puțin cuprinzătoare.[36]

Înlocuirea credințelor iraționale cu cele raționale

Celebrul psiholog Albert Ellis propune o abordare rațional-emotivă pentru reducerea furiei.[37] El crede că resentimentele noastre sunt cauzate de exigențele noastre iraționale ca toți oamenii să se comporte față de noi cu o corectitudine absolută. Dr. Ellis este de părere că modificarea acestor exigențe nerealiste este posibilă, astfel încât să nu ne mai așteptăm ca toți ceilalți să fie perfecți și să înțelegem că lucrul care ni s-a întâmplat nu este chiar așa de rău pe cât am crezut. Ne putem supăra de ceva, dar nu să fim plini de resentimente.

Preocuparea exclusivă recomandată de dr. Ellis pentru percepții pare să fie un antidot eficient pentru furie atunci când există o nepotrivire între sursa reală a furiei

noastre și gândurile noastre cu privire la această sursă. Când cineva nu face cum trebuie o programare, concluzia noastră cum că această persoană ar fi iresponsabilă și incompetentă poate fi una greșită, și, deci, furia noastră este nejustificată. Dar ce se întâmplă în cazul în care accesul nostru de mânie este pe deplin justificat?

Aceste tehnici pornesc de la premisa că furia este în esență un răspuns irațional, dar ce se întâmplă în situația în care furia este rațională și corectă? Și dacă izbucnirile de mânie irațională sunt simptomele unei răni mai vechi? Uneori, cel care țipă necontrolat la alți șoferi a fost abuzat când era copil sau și-a pierdut copiii în urma unui divorț dureros. Cum poate o mamă să regândească răpirea și uciderea propriului copil, ajungând la concluzia că problema ei este centrată, în primul rând, pe modul în care ea percepere atrocitatea comisă? Oare victima unui incest va fi ajutată în mod semnificativ dacă va învăța să facă față supărărilor într-o manieră care nu este amenințătoare?

Diferența între aceste tehnici și procesul iertării poate fi comparată cu diferența între tratarea unei dureri de cap declanșată de un factor stresant și cea cauzată de o tumoră pe creier. Durerea de cap provocată de stres trece prin administrarea unei simple aspirine, în timp ce o tumoră pe creier are nevoie de o intervenție mai agresivă. În plus, aceste tehnici de control a propriei furii îi pot determina pe cei care iau decizia de a ierta să se simtă vinovați atunci când nu pot învăța să-și domine accesele de mânie.

Furia este simptomul, dar nedreptatea este cauza. Încercând să rezolve cauza, procesul iertării are în vedere simptomele.

Transformările caracteriale

Soții Redford și Virginia Williams au o abordare unică și interdisciplinară a furiei cronice.[38] Ei propun un demers cu fațete multiple care include schimbarea caracterială. Oamenii furioși sunt încurajați să aibă o perspectivă morală asupra problemelor, să fie preocupați de semenii lor și să să cultive o atitudine mai încrezătoare, când aceasta este posibil. Ei nu sunt adepții unei încrederi oarbe în situații amenințătoare, încurajând în schimb recadrajul pentru situațiile neplăcute.[39] Cei doi autori promovează, de asemenea, altruismul general, prin practicarea iertării și prin concentrarea atenției și asupra altor lucruri decât asupra propriei persoane. Altruismul poate include creșterea unui animal sau desfășurarea unor activități în folosul comunității.

Desigur, voluntariatul în cadrul comunității nu poate reduce furia resimțită la adresa unei anumite persoane, din cauza unor nedreptăți specifice, dar transformarea caracterială poate schimba modul nostru de rezolvare a problemelor cu care ne confruntăm.[40]

Furia și iertarea

Mai mulți cercetători au studiat efectele iertării. Issidoros Sarinopoulos le-a cerut unui număr de aproximativ 200 de studenți, precum și părinților lor de același sex, să completeze niște chestionare referitoare la iertare și furie. Cu cât oamenii îi iertau mai mult pe aceia care îi răniseră la un moment dat, cu atât furia era mai mică.[41] În disertația de doctorat, dr. Sarinopoulos a mai constatat faptul că părinții cu vârste mijlocii, care nu au iertat

nedreptăți vechi, săvârșite de membri ai propriei familii, prezintă mai multe probleme cardiace diagnosticate de un specialist decât cei care au iertat.[42] În realitate, absența iertării a fost mai puternic pusă în legătură cu bolile coronariene decât ostilitatea. Tina Huang, în cadrul cercetării sale asupra furiei și expresiilor faciale, a arătat că aceia care înțeleseseră profund iertarea erau mai puțin dispuși să manifeste furie mascată în momentul în care repovesteau incidentul nedreptății comise la adresa lor.[43]

Kristy Ashleman, într-un studiu cu 30 de femei divorțate, a observat că acelea care își iertaseră fostul soț se bucurau de o stare de sănătate emoțională mai bună decât acelea care aleseseră să nu ierte. Cele care iertaseră aveau o stare de bine mai accentuată și niveluri mai scăzute de anxietate și depresie.[44] Cercetarea întreprinsă de Gayle Reed a prezentat rezultate similare. Lucrând cu 40 de bărbați și femei pe care partenerii îi înșelaseră, cercetătoarea a descoperit faptul că aceia care fuseseră capabili să ierte și să găsească un sens în suferința lor se bucurau de o sănătate mai bună și de un nivel mai mic de anxietate decât cei care nu iertaseră.[45]

La fel ca relaxarea, iertarea poate diminua anxietatea pe termen lung.[46] Spre deosebire de terapia rațional-emotivă, abordarea bazată pe iertare presupune că majoritatea oamenilor care se revoltă împotriva unei nedreptăți suferite percep situația în mod rațional, nu irațional. Iertarea, corect înțeleasă, ne ajută să examinăm atent sursa și intensitatea furiei pe care o resimțim. Când cineva este extrem de furios, iertarea poate fi un antidot eficient.

Majoritatea tehnicilor de reducere a furiei pe care le-am trecut în revistă, cu excepția exercițiilor propuse de Williams în vederea creșterii forței caracteriale, se cen-

trează asupra *simptomelor* furiei, cum ar fi combaterea emoțiilor puternice sau a gândurilor negative. Iertarea ia în considerare nu atât furia propriu-zisă, cât *sursa* acesteia. Când iertăm, acceptăm faptul că cineva ne-a rănit.

Dacă ai încercat o varietate de tehnici care să te ajute să ajungi la o pace interioară, dar încă te simți confuz din punct de vedere emoțional sau neliniștit, poate că este timpul să te gândești la iertare. În capitolele următoare, te voi însoți în procesul iertării.

Note

1. *Time* (3 mai 1999).
2. S.T. Huang, „Cross-cultural and Real-Life Validation of the Theory of Forgiveness in Taiwan, Republic of China" (Madison: University of Wisconsin, 1990).
3. F. Alexander, „Emotional Factors in Essential Hypertension: Presentation of a Tentative Hypothesis", *Psychosomatic Medicine* 1 (1939), 173–179.
4. Vezi C. Miller și C. Grimm, „Personality and Emotional Stress Measurement on Hypertensive Patients with Essential and Secondary Hypertension", *International Journal of Nursing Studies* 16 (1979), 85–93; E.L. Diamond, „The Role of Anger and Hostility in Essential Hypertension and Coronary Disease", *Psychology Bulletin* 92 (1982), 410–433.
5. R.E. Harris și colab. săi, „Response to Psychological Stress in Persons Who Are Potentially Hypertensive", *Circulation* 7 (1953), 874–879; vezi de

asemenea, B.L. Kalis și colab. săi, „Personality and Life History Factors in Persons Who Are Potentially Hypertensive", *Journal of Nervous and Mental Disorders* 132 (1961), 457–468.

6. H.A. Kahn și colab. săi, „The Incidence of Hypertension and Associated Factors: The Israeli Ischemic Heart Disease Study", *American Heart Journal* 84 (1972), 171–182.
7. Vezi, de exemplu, H.S. Wolff și S. Wolff, „A Study of Experimental Evidence Relating Life Stress to Pathogenesis of Essential Hypertension in Man", în *Hypertension: A Symposium*, editor E.T. Bell (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1951) și H.S. Goldstein și colab. săi, „Relationship of Resting Blood Pressure and Heart Rate to Experienced Anger and Expressed Anger", *Psychosomatic Medicine* 50 (1988), 321–329.
8. H.S. Goldstein și colab. săi, „Relationship of Resting Blood Pressure".
9. E. Harburg și colab. săi, „Resentful and Reflective Coping With Arbitrary Authority and Blood Pressure: Detroit", *Psychosomatic Medicine* 41 (1979), 189–202.
10. Nu toate studiile au găsit o conexiune între mânie și presiune arterială. Vezi, de exemplu, M.A. Smith și B.K. Houston, „Hostility, Anger Expression, Cardiovascular Responsibility, and Social Support", *Biological Psychology* 24 (1987), 39–48.
11. M. Friedman și R.H. Rosenman, *Type A Behavior and Your Heart* (New York: Knopf, 1974).
12. R. Williams și V. Williams, *Anger Kills* (New York: Times Books, 1993).

13. R.B. Shekelle și colab. săi, „Hostility, Risk of Coronary Disease and Mortality", *Psychosomatic Medicine* 45 (1983), 219–228.
14. J.C. Barefoot și colab. săi, „Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25–Year Follow-Up Study of 225 Physicians", *Psychosomatic Medicine* 45 (1983), 59–63.
15. G. Ironson și colab. săi, „Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Heart Disease", *American Journal of Cardiology* 70 (1992), 281–285.
16. Rezultate similare au fost obținute și de A. Rozanski și colab. săi, „Ventricular Responses to Mental Stress Testing in Patients With Coronary Artery Disease: Pathophysiological Implications", *Circulation* 83 (1991), 137–144.
17. Vezi, de exemplu, E. McCranie și colab. săi, „Hostility, Coronary Heart Disease (CHD) Incidence and Total Mortality: Lack of Association in a 25–Year Follow-Up Study of 478 Physicians", *Journal of Behavioral Medicine* 9 (1986), 119' și G.R. Leon și colab. săi, „Inability to Predict Cardiovascular Disease from Hostility Scores or MMPI Items Related to Type A Behavior", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988), 596.
18. Vezi, de exemplu, F.C. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Lafayette, CA: Real People Press, 1969); și T.L. Rubin, *The Anger Book* (New York: Collier, 1970).
19. C. Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, ediție revizuită (New York: Simon & Schuster, 1989).

20. R.P. Fitzgibbons, „The Cognitive and Emotional Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger", *Psychotherapy* 23 (1986), 626–633.
21. Vezi M.L. King *Jr., Strength of Love* (Philadelphia: Fortress Press, 1963).
22. M.R. Holmgren, „Forgiveness and the Intrinsic Value of Persons", *American Phylosophical Quarterly* 30 (1993), 341–352.
23. V. Satir, *The New Peoplemaking* (Mountain View, CA: Science and Behavior Books, 1988).
24. M.A. Straus și colab. săi, *Behind Closed Doors* (Garden City, NY: Anchor Doubleday, 1980).
25. J.S. Wallerstein, J. Lewis și S. Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce* (New York: Hyperion, 2000); J.S. Wallerstein și S. Blakeslee, *Second Chances: Men, Women, and Children a Decade After Divorce* (New York: Tichnor & Fields, 1996); D.R. Mace exprimă un punct de vedere asemănător în „Marital Intimacy and the Deadly Love-Anger Cycle", *Journal of Marriage and Family Counseling* 2 (1976), 131–137.
26. G.E. Gardner, „Aggression and Violence: The Enemies of Precision Learning in Children", *American Journal of Psychiatry* 128 (1971), 77–82.
27. Vezi R. DeCharms și E.J. Wilkins, „Some Effects of Verbal Expression of Hostility", *Journal of Abnormal and Social Psychology* 66 (1964),462–470; și R.M. Kaplan, „The Cathartic Value of Self Expression: Testing Catharsis, Dissonance, and Interference Explanations", *Journal of Social Psychology* 97 (1975), 195–208.
28. J.E. Hokanson, „Psychophysiological Evaluation of the Catharsis Hypothesis", în *The Dynamics of*

Aggression, editori E.I. Megaree și J.E. Hokanson (New York: Harper & Row, 1970).

29. J.Lee, *Facing the Fire: Experiencing and Expressing Anger Appropriately* (New York: Bantam Books, 1993).
30. Vezi Lee, *Facing the Fire*; M. McKay și colab săi, *When Anger Hurts* (Oakland, CA: New Harbinger, 1989); și R. Potter-Efron, *Angry All the Times: An Emergency Guide to Anger Control* (Oakland, CA: Harbinger, 1994).
31. Vezi, de exemplu, M. McKay și colab. săi, *When Anger Hurts*.
32. R. Williams și V. Williams, *Anger Kills*.
33. R.M. Kaplan, „The Cathartic Value of Self Expression".
34. R. Williams și V. Williams, *Anger Kills*.
35. Exemplele includ R. Novaco, *Anger Control* (Lexington, MA: Lexington Books, 1975) și B. Glick și A.P. Goldstein, „Aggression Replacement Training", *Journal of Consulting and Development* 65 (1987), 356–362.
36. S.R. Freedman, „Anger and the Value of Catharsis: A Developmental Analysis of Differences in Expression, Intensity, Causes, and Duration" (Madison: University of Wisconsin, 1991); S.R. Freedman și R.D. Enright, „Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors", *Journal of Consulting Psychology* 64 (1996), 983–992.
37. A. Ellis, *Anger: How to Live With and Without It* (New York: Citadel Press, 1977); A. Ellis și W. Dryden, *The Practice of Rational-Emotive Therapy* (New York: Springer-Verlag, 1987).

38. R. Williams și V. Williams, *Anger Kills.*
39. R. Novaco, *Anger Control.*
40. Vezi și E. Larsen, *From Anger to Forgiveness* (New York: Touchstone Books, 1992).
41. I. Sarinopoulos, „Forgiveness in Adolescence and Middle Adulthood: Comparing the Enright Forgiveness Inventory With the Wade Forgiveness Scale" (Madison: University of Wisconsin, 1996).
42. I. Sarinopoulos, „Forgiveness and Physical Health", (Madison: University of Wisconsin, 1998).
43. S.T. Huang, „Cross-cultural and Real-Life Validation".
44. K. A. Ashleman, „Forgiveness as a Resiliency Factor in Divorced or Permanently Separated Families" (Madison: University of Wisconsin, 1996).
45. G. Reed, „Forgiveness as a Function of Moral Agency in the Context of Infidelity and Divorce" (Madison: University of Wisconsin, 1998).
46. Dovezi științifice pot fi găsite în Al-Mabuk și colab. săi, „Forgiveness Education With Parentally Love-Deprived College Students", *Journal of Moral Education* 1 (1995), 173–179; C.T. Coyle și R.D. Enright, „Forgiveness Intervention With Post-Abortion Men", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65 (1997), 1042–1406; S.R. Freedman și R.D. Enright, „Forgiveness as a Therapeutic Goal" (lucrare prezentată la întrunirea Asociației Psihologilor Americani, New York, august, 1995); și J.H. Hebl și R.D. Enright, „Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal With Elderly Females", *Psychotherapy* 30 (1993), 658–667.

PARTEA a II-a

Procesul iertării

4

Harta și instrumentele de care ai nevoie în călătoria pe tărâmul iertării

Furia nu trebuie să ne lase neputincioși. La fel cum un antibiotic poate fi antidotul eficient al unei boli infecțioase, iertarea poate fi antidotul perfect în cazul unor accese de furie disfuncțională și al unor resentimente nocive pentru sănătate. Cercetarea realizată de echipa noastră la Universitatea Wisconsin-Madison demonstrează faptul că oamenii pot ierta, iar atunci, mulți dintre ei, eliberându-se de povara furiei, se simt ușurați.

Mulți ani la rând, am ținut un seminar despre iertare, destinat facultății, studenților și membrilor comunității, care a fost dedicat analizării tuturor aspectelor acestui proces. De-a lungul timpului, am primit informații din numeroase surse. Am căutat studii de caz și relatări despre iertare în literatura clasică și modernă, religioasă și laică. Am încercat să elucidăm ce implică atunci când o persoană o iartă pe alta.

Pe măsura derulării studiului, am început să dezvoltăm un model pentru iertare, model care cuprinde mai multe faze. În cadrul celor patru faze, am identificat, până în acel moment, 20 de indicatori în proces. Spun „până în acel moment", fiindcă, atunci când am testat modelul nostru original cu persoane reale, care prezentau accese de furie reale, am constatat că trebuia să schimbăm unii dintre indicatori, deci este posibil ca, în viitor, să mai facem și alte modificări. Modelul nostru nu este ceva imuabil, nu se vrea un fel de Cele zece Porunci sau chiar Cei 12 Pași, ci, mai degrabă, rezultatul observațiilor noastre cu privire la ceea ce este eficient în procesul iertării.

Vedem iertarea ca un proces ce ar trebui parcurs în cazul unor forme particulare de mânie și resentiment. Am ales cuvântul *fază* pentru secțiunile majore ale procesului deoarece am simțit că acest termen exprimă caracterul treptat al schimbării pe care o experimentează cei care recurg la iertare. Cuvântul sugerează o schimbare graduală, de exemplu, oamenii de știință descriu luna ca parcurgând anumite faze, în fiecare noapte, suferind o mică modificare. Tot așa, vedem cum oamenii se schimbă treptat. De asemenea, procesul iertării este rar un eveniment care se produce o singură dată. Adesea, la puțin timp după ce am iertat o persoană, ne dăm seama că iertarea este necesară și în alte aspecte ale vieții noastre. Cum nedreptățile și abuzurile pot apărea în orice moment, probabil că vei avea nevoie și în viitor de acest proces al iertării.

Am preferat să folosim termenul de *indicator,* și nu cel de *pas,* pentru a descrie componentele fazelor, deoarece nu am vrut să creăm confuzie în rândul celor care sunt deja înscriși într-un program în mai mulți pași și pentru că acești indicatori nu sunt niște pași care trebuie urmați

într-o ordine strictă. Cei familiarizați cu programele în 12 pași știu că urmarea unor pași într-o secvență este importantă și că fiecare pas este esențial pentru o vindecare deplină. În interiorul celor patru faze, indicatorii nu trebuie să fie abordați mereu în ordine și este posibil ca unii dintre ei să nu se aplice în situația trăită de o anumită persoană. Primii opt indicatori sunt mai degrabă un fel de listă de control. Cei care iartă trebuie să-și pună următoarele întrebări: „Aceasta este o problemă pentru mine? Am făcut eu asta?"

Grupul nostru de studiu, alături de câțiva cercetători interesați de munca noastră, a testat în mod științific cele patru faze ale iertării în cazul unor femei mai în vârstă care au suferit o nedreptate[1], al unor adolescenți privați de iubirea a cel puțin unuia dintre părinți[2], al unor victime ale incestului[3], al unor bărbați afectați de decizia de a avorta a partenerei lor[4] și al unor elevi în clasa a V-a confruntați cu dificultăți create de sărăcia din orașe.[5] Mulți dintre participanții la studii au învățat să ierte și au trăit o vindecare emoțională puternică atunci când au folosit procesul. De fapt, rezultatele pe care le-am obținut au fost peste așteptările noastre.

Harta

În timp ce prezint modelul iertării, cititorii ar trebui să aibă în vedere anumite aspecte importante ale sale. Nu toți iertăm în același mod. Poate că unii dintre noi simt nevoia să examineze atent fiecare indicator al modelului, în timp ce alții trec peste anumiți indicatori, fără ca aceasta să-i împiedice în efortul lor de a ierta. Ne revenim în

proporții diferite după o nedreptate suferită. Unii pot ierta o mare nedreptate în câteva săptămâni, alții într-unul sau mai mulți ani. Cu cât rana este mai profundă, cu atât perioada de vindecare poate fi mai mare. Anumiți indicatori vor fi mai relevanți pentru circumstanțele tale. Acei indicatori care par să fie deosebit de importanți pentru tine ar trebui parcurși cu cea mai mare grijă și pregătire.

Unii dintre indicatori vor fi mai dificili decât alții. Este ceva normal, așa că nu trebuie să te descurajezi dacă, din când în când, simți că nu progresezi deloc. Gândește-te cu atenție la fiecare indicator. Uneori, oamenii preferă să adopte o atitudine de negare, insistând asupra faptului că nu există nici un aspect particular pe care să-l examineze, când, de fapt, tocmai acest domeniu al vieții lor trebuie analizat.

Procesul iertării nu este ceva fixat în mod rigid. După ce ai identificat un anumit indicator într-una dintre fazele procesului, poți avea surpriza să descoperi că, mai târziu, va trebui să te întorci și să-l revezi, de această dată cu o atitudine schimbată. Accesele de furie intensă și resentimentul sunt rareori declanșate de un singur factor. Cele mai adânci răni implică adesea relații distructive care conduc la alte relații distructive, astfel încât se poate vorbi despre niște „straturi" ale suferinței ce vor trebui îndepărtate rând pe rând. Cum experiența fiecăruia este unică și individuală, procesul iertării va avea și el această caracteristică.

Adesea, o persoană va ierta la un nivel, iar apoi, luni sau chiar ani mai târziu, se va înfuria din nou. Frecvent, mânia de suprafață ascunde răni mai adânci, răni ce pot fi vindecate numai după ce persoana în cauză se dovedește suficient de puternică să se confrunte cu sursa rea-

lă a problemei. De aceea, este important să nu fi descurajat dacă furia revine; aceasta înseamnă doar că există, probabil, un lucru sau o persoană pe care trebuie să o ierți. Iertarea este o deprindere. Cu cât ierți mai mult, cu atât va fi mai ușor. O tehnică se perfecționează numai prin exersare. Desigur, iertarea este mai mult decât o deprindere — este o atitudine de bunăvoință și o valoare morală evolutivă. Ea poate chiar să devină o parte din propria ta identitate, din ceea ce ești, pe măsură ce o integrezi în viața ta. Iertarea îți transformă caracterul și relațiile, pe măsură ce înțelegi și parcurgi acest proces.

Iertarea este un proces dificil și uneori dureros

Iertarea nu este un remediu rapid. Presupune o muncă grea, uneori dureroasă. Rănile emoționale grave necesită refacere îndelungată. Dacă citești această carte pentru a te vindeca, atunci ar trebui să monitorizezi intensitatea durerii pe care o simți. Doar fiindcă poți parcurge conținutul acestei cărți dintr-o singură lectură nu înseamnă că poți încheia procesul iertării într-o după-amiază. Cartea de față este ca o hartă pe care o consulți înainte de a porni într-o călătorie prin țară, pentru a ști spre ce direcție te deplasezi. Odată ajuns pe șosea, trebuie să citești harta la fiecare răscruce ca să nu te rătăcești.

Motivația de a ierta

În tot cuprinsul acestei cărți, am subliniat faptul că iertarea este ceva dăruit celor care ne-au rănit. Totuși este important să precizez că oamenii nu încep procesul iertării dorind să facă un cadou acelora care i-au rănit. Unii caută

răzbunare, alții vor ca agresorul să-i implore să-l ierte sau să fie umilit în cel mai cumplit mod. Unii vor, pur și simplu, să-și șteargă din minte evenimentul dureros, precum și persoana care l-a provocat. Dacă o persoană ar fi deja plină de sentimente generoase față de agresorul ei, atunci ea nu ar mai avea nevoie de procesul iertării. Ce motivează, în aceste condiții, începutul acestui proces?

Vrei să pui capăt durerii. Vrei să fii capabil să te vindeci și să mergi mai departe.

Când profesorul Suzanne Freedman și eu am început să testăm procesul iertării în cazul victimelor incestului, toate aceste persoane ne-au spus că nu-și vor ierta niciodată agresorul și că studiul nostru era sortit eșecului. Ele gândeau că, datorită acestor mărturisiri sincere, nu vor fi selecționați ca participanți la testare. Toate persoanele erau sigure că nu le vom dori în cadrul cercetării noastre. Au fost însă surprinse să afle că, de fapt, erau candidații ideali pentru studiul nostru.

Testarea victimelor incestului, precum și a celorlalte grupuri, ne-a condus la concluzia că, deși motivația inițială era instinctul de autoconservare, procesul iertării le-a ajutat pe acestea să treacă, în cele din urmă, peste propria durere și să le dăruiască agresorilor lor darul nemeritat al iertării. Acesta este un paradox al iertării:

> Dacă încerci să-l înțelegi pe cel care ți-a făcut rău, tu ești cel care te vindeci.

Deci nu te simți rușinat sau descurajat dacă motivația ta inițială de a ierta este instinctul de autoconservare. Aceasta este o reacție cât se poate de normală la un abuz serios, nefiind în contradicție cu definiția iertării. Este vorba doar de un stadiu de dezvoltare.

Dacă, ajuns în această etapă, îți pui întrebarea „De ce ar trebui să încep procesul iertării?" este firesc să alegi una dintre motivațiile următoare:

- M-am săturat să simt această durere și vreau să pun capăt suferinței.
- Nu mai vreau să-i permit acestei persoane să mă rănească.
- Dacă iert, mă voi simți mai bine.
- Dacă iert, poate că starea mea de sănătate fizică și psihologică se va îmbunătăți.
- Nu vreau să-i dau acestei persoane satisfacția de a mă fi rănit.

Viziunea asupra lumii și iertarea

Când iartă, în mod invariabil, oamenii încearcă să încadreze iertarea în viziunea lor asupra lumii. Cu toții avem o viziune asupra lumii, prin aceea că fiecare are ideea lui de dreptate, milă, iubire, Dumnezeu, veșnicie și moralitate. O viziune asupra lumii urmărește să răspundă „marilor" întrebări despre viață, ca de exemplu: „Cum a apărut umanitatea?" Altfel spus, „Cine sau ce anume a creat omul?", „Care este esența ființei umane?", „Oamenii sunt fundamental buni, fundamental răi, sau poate nici buni, nici răi, societatea conferindu-le aceste atribute?", „Cum devii mai bun?", „Unde te duci după moarte?"

Pe măsură ce răspunzi la aceste întrebări și-ți construiești o viziune asupra lumii, vei observa că recurgi la anumite metode pentru a-ți argumenta ideile. Unii se bazează pe credință, o convingere că există ceva ce nu poate fi văzut. Alții se încred mai mult în rațiune, în ceea

ce are sens pentru ei atunci când se gândesc în mod logic la întrebări. Există și persoane care se bazează mai ales pe propria experiență, concentrându-se pe ceea ce funcționează, pe măsură ce au sau nu succes, și învață lecțiile dure ale vieții sau care preferă să se lase ghidate de fapte și știință. Poți folosi, în proporții diferite, toate aceste modalități de cunoaștere, dar te poți baza, în principal, pe una sau două dintre ele.

Viziunea noastră asupra lumii a fost formată, în parte, de familia noastră, de cultura în care am fost crescuți, de religia în care am fost botezați și de ideile filosofice la care am fost expuși. Unii oameni au viziuni despre lume consecvente; ei au optat pentru o anumită religie sau filosofie, luând hotărâri bazate pe convingerile lor. Pe de altă parte, există și persoane care au viziuni inconsecvente asupra lumii, cum se întâmplă cu aceia care insistă asupra faptului că sunt adepții unei religii care recomandă și promovează iertarea, dar, în același timp, sunt fermi convinși că aceasta este un semn de slăbiciune.

Pentru studiul nostru, am căutat mai ales persoane cu viziuni religioase și filosofice dintre cele mai diverse asupra lumii, cu scopul realizării unui proces al iertării care să poată fi folosit de un număr cât mai mare de oameni. Scopul nostru a fost acela de a crea un proces care să fie folositor atât teiștilor, cât și nonteiștilor. Deși credem că procesul este util pentru oricine, există persoane a căror viziune asupra lumii respinge soluția iertării, scepticii și cinicii considerând-o incompatibilă cu filosofia lor de viață. Până la urmă, dacă persoana care te-a rănit nu poate sau nu vrea să se schimbe, ce rost mai are să încerci să-l înțelegi? Dacă iertarea este pentru cei slabi, de ce să te mai obosești? Cu toate că nu putem generaliza în privin-

ța oricărei persoane cu o concepție asupra lumii ce încurajează exprimarea furiei, scepticismul și răzbunarea, este posibil ca unii oameni să se simtă atrași de aceste ideologii fiindcă au fost răniți și nu sunt dispuși să ierte.

Deși nu este necesar să ai o viziune consecventă asupra lumii înainte de a începe procesul iertării, aceasta te poate ajuta. Celebrul psiholog Erik Erikson credea că o viziune consecventă asupra lumii este esențială dacă vrei să să realizezi ceva de valoare.[6] Dacă nu ai o viziune consecventă asupra lumii când începi procesul iertării, vei descoperi că viziunea va deveni mai clară/logică pe măsura derulării procesului.

Fazele iertării

Indicatorii iertării oferă o privire de ansamblu asupra celor patru faze ale procesului iertării. Să prezentăm pe scurt fiecare fază.

Indicatorii iertării

Faza 1 — Conștientizarea propriei furii

- Prin ce mijloace ai evitat să te confrunți cu propria furie?
- Ți-ai asumat propria furie?
- Îți este teamă să-ți expui sentimentele de rușine sau de culpabilitate?
- Ți-a afectat furia starea de sănătate?
- Ai făcut o obsesie pentru agresor sau pentru agresiunea suferită?
- Ți-ai comparat vreodată propria situație cu cea a agresorului?

- Ți-a schimbat agresiunea viața pentru totdeauna?
- Ți-a modificat agresiunea viziunea asupra lumii?

Faza 2 — Decizia de a ierta

- Acceptă că tot ceea ce ai încercat până acum nu a dus la nici un rezultat.
- Arată disponibilitate pentru inițierea procesului iertării.
- Ia decizia de a ierta.

Faza 3 — Concentrarea atenției asupra iertării

- Fă efortul de a înțelege.
- Fă efortul de a arăta compasiune.
- Acceptă durerea.
- Oferă-i agresorului tău un cadou.

Faza 4 — Descoperirea și eliberarea din închisoarea emoțională

- Descoperă sensul suferinței.
- Descoperă-ți nevoia de a ierta.
- Descoperă faptul că nu ești singur.
- Descoperă scopul propriei vieți.
- Descoperă libertatea pe care ți-o dă iertarea.

FAZA 1 — CONȘTIENTIZAREA PROPRIEI FURII. Ca să ierți, trebuie să ai disponibilitatea de a vedea cât de intensă

este furia pe care o simți ca urmare a unei nedreptăți suferite.

Conștientizarea faptului că ești furios poate fi extrem de dureroasă, dar iertarea nu înseamnă să te prefaci că nimic nu s-a întâmplat sau să te ascunzi de durere. Ai suferit și trebuie să fii cinstit cu tine însuți în legătură cu această suferință.

FAZA 2 — DECIZIA DE A IERTA. Iertarea înseamnă a lua decizia de a ierta și a te implica în acest proces. Deoarece această decizie este o componentă esențială a procesului, am împărțit-o în trei secțiuni:

1. să lași în urmă trecutul;
2. să privești spre viitor;
3. să alegi calea iertării.

FAZA 3 — CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA IERTĂRII. Nu este de ajuns să iei decizia de a ierta. Oamenii trebuie să acționeze concret pentru a face din iertare o realitate. Această fază culminează cu oferirea unui cadou moral agresorului, așa cum vom vedea în capitolul 9.

FAZA 4 — DESCOPERIREA ȘI ELIBERAREA DIN ÎNCHISOAREA EMOȚIONALĂ. Incapacitatea de a ierta, amărăciunea, resentimentul și furia sunt asemănătoare celor patru pereți ai unei celule de închisoare. Iertarea este cheia care deschide și te eliberează din celulă. Ce vei găsi atunci când vei ieși afară? Ca să fiu sincer, nu pot prevedea ceea ce se va întâmpla cu fiecare individ în parte. Știu însă că marea majoritate a oamenilor care au iertat mi-au mărturisit că se simt mai fericiți dincolo de zidurile închiso-

rii lor decât atunci când se aflau înăuntru. De fapt, nu-mi amintesc de nici o persoană care să fi trecut prin procesul iertării și să-și dorească să se întoarcă din nou între zidurile închisorii resentimentare. Dar recâștigarea libertății se face cu prețul ajustărilor și al unui nou mod de a gândi și de a trăi. Poți descoperi faptul că iertarea te ajută să te maturizezi. Poți, de asemenea, să pătrunzi mai adânc sensul suferinței și să realizezi că ești capabil să devii persoana care ți-ai dorit dintotdeauna să fii.

Pentru unii oameni, schimbarea este un proces atât de gradual și de natural, încât nici măcar nu-și dau seama cât de mult s-au schimbat. De aceea, cred că este important ca oamenii să se gândească la modul în care iertarea i-a schimbat. În această carte, vei cunoaște astfel de persoane, care au meditat asupra felului în care sentimentele lor de furie, de frică și de ură s-au transformat în compasiune, bunăvoință și iubire. Când vei ajunge la capitolul 10, vei vedea cum acești oameni au experimentat schimbări pozitive.

Alegerea unui companion în călătoria pe tărâmul iertării

Ai pe cineva care să te sprijine în timpul procesului iertării? A ierta pe cineva se convertește într-un raport interpersonal, pe măsură ce cauți să-l înțelegi pe cel care te-a rănit. Ai nevoie de cineva cu care să vorbești despre toate aspectele procesului iertării. Această persoană ar trebui să fie altcineva decât persoana pe care încerci s-o ierți.

Este bine să nu parcurgi acest proces de unul singur. Furia și resentimentele te pot prinde într-un cerc de gânduri negative, autojustificări, rușine și culpabilitate. Alt-

cineva, care este sensibil și care a mai trecut prin acest proces, te poate ajuta să clarifici lucrurile. Fără această voce, ne învârtim în cerc, minţindu-ne la infinit, neștiind că, de fapt, acestea sunt niște minciuni. De exemplu, putem găsi scuze unei persoane care ne-a agresat verbal, gândind că el sau ea nu este chiar atât de rău/rea pe cât pare. Sau putem exagera comportamentul unui părinte, gândind că el sau ea este rău/rea, când, în realitate, acest părinte nu a făcut decât să-și pedepsească, în mod firesc, copilul neascultător. O persoană care te susține te poate ajuta să deosebești mai bine acțiunile bune ale agresorului de cele rele.

Să analizăm viața foarte complicată a lui Camille, o văduvă de 62 de ani. Viața ei a fost dominată de furia față de mama ei vitregă, care a controlat familia cu o mână de fier. La moartea mamei ei naturale, Camille a fost trimisă să locuiască împreună cu bunicii ei săraci, dar binevoitori, din partea tatălui. Când tatăl ei s-a recăsătorit, Camille a fost devastată, deoarece era luată din singurul cămin pe care-l cunoscuse. Nimeni nu și-a dat seama de sentimentele ei de pierdere. Mama ei vitregă părea pentru cei din jur foarte generoasă, dar cadourile ei erau înveninate de pretenția ca fiica ei vitregă să-i fie recunoscătoare pentru faptul că o salvase de apartenența la o clasă socială inferioară, că îi permisese să trăiască într-un mediu social superior și să locuiască undeva în apropierea casei ei. Lui Camille îi era interzis să vorbească despre mama ei care murise. Când bunicii din partea mamei veneau s-o viziteze, mama vitregă le interzicea să-i dezvăluie fetei cine erau cu adevărat. După ce tatăl lui Camille a divorțat de ea, mama vitregă a adoptat-o. Când aceasta s-a recăsătorit, Camille a fost

obligată să-l accepte pe soțul mamei vitrege ca fiind tatăl ei, iar atunci când ea a avut la rândul ei copii, mama vitregă a insistat ca acestora să nu li se spună că el nu era bunicul lor adevărat. Când tatăl lui Camille își vizita nepoții, lucru care se întâmpla rar, copiilor nu li se spunea cine era el cu adevărat. Uimitor în această poveste a fost faptul că, deși Camille a recunoscut că era furioasă pe mama ei vitregă, era atât de dominată de aceasta, încât credea că era greșit să se simtă furioasă și că pretențiile mamei ei vitrege erau cât se poate de justificate. Ani de-a rândul, Camille s-a ferit să-și recunoască furia intensă în fața altor persoane și chiar față de ea însăși.

Numai câțiva ani mai târziu, după ce i-a mărturisit totul unei prietene, care s-a arătat scandalizată, șocată și îngrozită de cele auzite, Camille și-a putut da seama de gravitatea nedreptății pe care a suferit-o. Cu ajutorul acestei prietene, Camille a fost capabilă să nu se mai simtă vinovată fiindcă nu-i era recunoascătoare mamei, să înțeleagă cât de mult fusese afectată familia ei de toate acestea și să înceapă procesul iertării.

Instrumentele: însemnările într-un jurnal

Aș dori să te gândești la posibilitatea ținerii unui jurnal al evoluției tale, pe măsură ce parcurgi materialul de la sfârșitul acestui capitol și în capitolele de la cinci la zece. Jurnalul este o poveste despre tine — cine ești, cine sunt cei care te însoțesc, contextele în care se desfășoară povestea ta, complicări de situații și conflicte, decizii. Jurnalul înregistrează exprienţele tale zilnice. Așa cum afirmă Anne Hazard Aldrich, care a scris o carte utilă, *Notes*

from Myself, despre arta de a ține un jurnal: „Un jurnal îți dă voie SĂ GÂNDEȘTI ÎN TIMP CE SCRII și, astfel, să pătrunzi toate dimensiunile vieții tale".[7]

Pentru aceia dintre voi care ezită să țină un jurnal, iată câteva cuvinte de îmbărbătare. Când ții un jurnal, ai acces la propriul trecut, ai posibilitatea de a-ți analiza prezentul și de a-ți face planuri de viitor. Nu este vorba de o scriere analitică și neinteresantă, ci de un amestec de reflecții senine, impresii libere și o „revărsare" de emoții, confuzii și frustrări. Uneori, este greu să-ți vezi zonele de creștere interioară dacă ele nu au fost *delimitate* temporal, de aceea este de dorit să pui data ori de câte ori faci o însemnare în jurnalul tău. Însemnările datate te vor ajuta să evaluezi progresul realizat. În plus, jurnalele pot constitui atât o modalitate de a te vindeca, cât și o sursă de distracție.

> Într-un jurnal, te descarci de toate emoțiile menținute sub control în timpul zilei. O dată ce începi să notezi, vei constata cu uimire cât de mult ai ținut în tine din ceea ce ți s-a întâmplat pe parcursul unei zile. Este revelator, terapeutic și foarte amuzant să te exprimi în scris, jurnalul fiind cel mai bun și, uneori, singurul loc în care poți face acest lucru.[8]

Oamenii țin jurnale de sute de ani. Există jurnale spirituale, cum sunt *Confesiunile* Sfântului Augustin; jurnale destinate vindecării emoționale, cum este cazul caietului lui Kathleen Adams, *The Way of the Journal*; jurnale de călătorie, precum cel al lui Alexis de Toqueville, *Despre democrație în America*, în care autorul își descrie impresiile cu ocazia vizitei sale într-o altă țară; și jurnale care descriu experiențe personale în timpul unui moment crucial al istoriei, cum ar fi *Mary Chesnut's Civil War*.

Doamna Chesnut, căsătorită cu un general de brigadă celebru din timpul Războiului Civil, a reflectat asupra luptelor, focurilor de armă și distrugerilor acestei epoci, ca o contrapondere la o politețe *antebellum* pe care o cunoscuse odată și care nu mai exista. Însemnările ei de jurnal sunt presărate cu sentimente de anxietate și frustrare, fiind complet diferite de portretul ei de familie, care arată o frumusețe calmă și elegantă a Sudului, într-o rochie roșie din catifea și dantelă și cu un șirag de perle în jurul gâtului, gata de a fi imortalizate de penelul artistului. Mayhem s-a ascuns în spatele acestei frumuseți și ordini, în timp ce își nota în jurnal, într-un anumit moment istoric, datat 22 aprilie 1865, următoarele:

> Colonelul Chad Jones a venit cu o depeșă, o depeșă care ascundea un secret și care era adresată generalului Chesnut. Am deschis-o eu:
>
> Lincoln — bătrânul Abe Lincoln — omorât-asasinat — Seward rănit!
>
> De ce? De către cine? Era pur și simplu de necrezut.
>
> Am trimis mesageri după mesageri în căutarea generalului Chesnut. Habar nu am unde poate fi, dar știu că această crimă oribilă va aduce și mai multă suferință.
>
> Mary Darby a spus: „Dar ei înșiși l-au ucis. Nu membrii Statelor Confederate din Washington".
>
> „Dar dacă găsesc de cuviință să ne acuze că noi am instigat la uciderea lui?"
>
> „Cine l-a ucis?"
>
> „Nimeni nu știe!"
>
> „Acum că suntem distruși și incapabili de ripostă, mai mult ca sigur că vor căuta să se răzbune pe noi".[9]

A fost pentru ea o zi plină de tensiune, cu multe discuții și ordine date. Ea s-a dovedit capabilă să sesizeze

implicațiile veștilor proaste primite datorită filosofiei ei de viață ce transpare din paginile jurnalului ei.

Dacă intenționezi să ții un jurnal, iată zece principii utile.[10]

- *Principiul 1.* Alege un jurnal pe gustul tău și care să se potrivească cu stilul tău de viață. Dacă optezi pentru un jurnal cu pagini neliniate, încearcă să găsești unul cât mai bun. Dacă îți faci însemnările pe calculator, îți scrii ideile direct în computer sau folosești o dischetă? Discheta îți protejează mai bine intimitatea, dar, în timp, orice dischetă se poate deteriora. Anumite programe de software pot verifica starea dischetei tale.
- *Principiul 2.* Pregătește-te înainte de a scrie ceva în jurnal. Îți voi da o serie de întrebări pentru un anumit tip de material. Fă-ți timp să revezi capitolul și gândește-te la întrebare înainte de a răspunde.
- *Principiul 3.* Acordă-ți un timp pentru scris. Unii preferă să scrie dimineața, după răsăritul soarelui, când este liniște și mintea este mai odihnită, iar alții, seara târziu. Indiferent de perioada în care scrii, cel mai bine ar fi să faci însemnările cam la aceeași oră în fiecare zi, instalându-se un fel de rutină.
- *Principiul 4.* Caută un loc potrivit pentru a scrie. Unde găsești un loc în care te poți refugia și în care să te simți liniștit și împăcat cu tine?
- *Principiul 5.* Încearcă să notezi ceea ce te preocupă cel mai mult, și nu detaliile. Însemnările într-un jurnal nu ar trebuie să fie un concurs în care să vezi

câte amănunte poți înregistra o singură dată. Amintește-ți de însemnarea lui Mary Chesnut din ziua în care a primit vestea asasinării președintelui Lincoln. Ea nu a notat fiecare gând, sentiment, dialog sau posibilă consecință. Ideile ei erau întrerupte de dialogul esențial și de consecințele imediate. Probabil că era istovită la sfârșitul zilei, poate mult prea obosită, pentru a face niște însemnări amănunțite.

- *Principiul 6.* Impune-ți un anumit ritm. Nu trebuie să te simți obligat să scrii un anumit număr de rânduri în fiecare zi. Lasă cuvintele să vină într-un mod cât mai natural posibil. Când simți că nu mai poți sau ai obosit, lasă jurnalul deoparte. Mâine vei putea relua de unde ai întrerupt.
- *Principiul 7.* Acordă-ți permisiunea de a scrie. Așa cum sugerează Ann Hazard Aldrich: „Când scrii, îți limpezești gândurile, orice mister putând fi pătruns".[11]
- *Principiul 8.* Ia în considerare problema intimității. Un jurnal ținut pe o dischetă este mai ușor de ascuns decât unul sub formă de carte. În cazul unui jurnal cum este cel din urmă, mai tradițional, scrie pe copertă „Confidențial" sau „Privat — Te rog să nu-l deschizi". Totuși intimitatea nu înseamnă să te autoizolezi în scris. Ia-ți libertatea de a discuta despre diverse aspecte ale însemnărilor tale cu ceilalți, dacă tu crezi că acesta este un lucru potrivit.
- *Principiul 9.* Ai grijă de jurnalul tău, atât în prezent, cât și pe viitor. Gândește-te cum să-l păstrezi mai bine ca să nu se deterioreze în vreun fel. Ce ai vrea să facă apropiații tăi cu jurnalul când tu nu vei mai

fi? Poți lăsa instrucțiuni în testamentul tău în ceea ce privește moștenirea sau distrugerea lui, de exemplu.[12]

- *Principiul 10.* Nu uita să evaluezi starea ta de sănătate emoțională. Însemnările într-un jurnal pot fi dureroase în cazul procesului iertării. Deci fii atent și apreciază corect anxietatea, depresia și furia resimțite față de cel care te-a rănit. Dacă te simți doborât de emoții negative, nu încerca să le depășești singur. Caută un specialist care să te ajute când te simți copleșit de astfel de sentimente.

De unde începem

Cel mai bine este să începi cu o persoană, cu un abuz sau cu un model de agresiune. De obicei, acela care iartă știe exact pe cine trebuie să ierte și de ce.

Există totuși un lucru de care ar trebui să ții cont înainte de a lua *decizia* de a ierta pe cineva. Ai suferit acest abuz pentru prima dată? Atunci când ți s-a făcut mult rău în copilărie, descoperi adesea faptul că ești atras în situații similare. De exemplu, dacă tatăl tău te-a dezamăgit, este posibil să cauți figuri paterne care să aibă aceleași defecte ca și el, în încercarea de a umple un gol, simțindu-te rănit de fiecare dată. În aceste cazuri, chiar dacă ești foarte furios pe ultimul bărbat din această succesiune de figuri paterne negative, rădăcina furiei tale este tatăl tău, și asupra lui ar trebui să te concentrezi.

Susan, 45 de ani și mamă a cinci copii, fusese umilită de învățătoarea ei în clasa a IV-a, astfel încât, de fiecare dată când trebuia să se confrunte cu o femeie autoritară, simțea din nou acea umilință, comportându-se față de

această persoană într-un mod care provoca o contrareacție și o umilință în plus. Era într-un război permanent cu învățătorii copiilor ei. Înfuriată de ultima confruntare de acest gen, ea a încercat să recurgă la procesul iertării și a înțeles faptul că furia ei era disproporționată față de ofensa suferită. Când s-a gândit la acest lucru, și-a amintit cum fusese umilită în copilărie, cât de mult își dorise să se răzbune pe învățătoarea ei și cât de mult se temea ca nu cumva și copiii ei să fie umiliți de o învățătoare așa cum fusese ea însăși. Iertându-și învățătoarea, Susan a fost capabilă să ierte și alți învățători și să rezolve în mod rațional problemele de zi cu zi.

Pregătirea

Pentru a te pregăti în vederea parcurgerii etapelor procesului iertării, iată mai jos o listă cu întrebări la care ar fi bine să răspunzi. Îți recomand ca mai întâi să citești tot capitolul, pentru ca apoi să te întorci la fiecare întrebare din jurnalul tău. Îți poate lua câteva zile să analizezi materialul în formă scrisă, deoarece ești încă la început și pentru că aceste gânduri inițiale te pot conduce la reflecții mai profunde.

Cine te-a rănit?

Uneori, suntem furioși pe un grup de persoane, dar, în majoritatea cazurilor, resentimentele noastre puternice sunt îndreptate asupra unui singur individ. Dacă ai îndoieli, imaginează-ți că persoana care te-a jignit stă pe un scaun lângă tine. Ce simți în acest caz?

Cecil, 59 de ani, este bancher într-o zonă rurală și ani de zile a fost atât de furios pe fiul său, care lucra la singura benzinărie din localitate, încât a refuzat să-și facă plinul la această benzinărie. Prefera, în schimb, să se ducă în orașul învecinat, aflat la 16 km distanță, de fiecare dată când rezervorul era pe jumătate gol. Un asemenea comportament de autoflagelare este un simptom clar al nevoii de a ierta (sau, cel puțin, de a a-ți procura o mașină cu un rezervor mai performant!).

Deși nu există un punct ideal din care să pornești procesul iertării, în general, cei mai mulți optează pentru persoana pe care sunt cel mai mult furioși. O altă strategie ar fi să începi cu rănile din copilărie și felul cum ți-au afectat viața până în prezent, deoarece modelele de furie și de resentiment se construiesc adesea în copilărie și afectează relațiile din viața de adult.

Cât de adânci sunt rănile?

În cadrul unuia dintre studiile noastre, le-am solicitat unor studenți și unor adulți de vârstă medie să-și descrie sentimentele pe care le-au avut în urma celei mai recente nedreptăți suferite.[13] În cazul adulților mai în vârstă, cele mai dureroase situații s-au întâmplat în sânul familiei. Ei s-au arătat mult mai dispuși să relateze că se simțiseră răniți de soț/soție, copii, părinți sau rude apropiate. În cazul studenților, aceștia au fost cel mai des răniți de iubiți sau iubite. Cei care fuseseră răniți adânc de cei dragi erau mai predispuși la niveluri ridicate de anxietate și la dificultăți psihologice decât cei răniți de cunoștințe sau persoane străine.

Spre ce situație îți vei îndrepta atenția?

După ce ai ales persoana pe care simți nevoia s-o ierți, este bine să te concentrezi asupra unei singure traume. Adesea, prima rană adâncă este cel mai bun punct de pornire. Este firesc să te gândești la ce ți s-a întâmplat ieri sau săptămâna trecută, dar, dacă o anumită relație te afectează de mult timp, este mai benefic să mergi la rădăcinile supărării. Această incapacitate de a căuta cauza suferinței este unul dintre motivele pentru care oamenii spun: „Ei bine, am încercat să iert, dar nu am reușit". Resentimentul este o buruiană pentru viața noastră emoțională, și ea trebuie smulsă din rădăcini. Dacă rupi doar frunzele, ele vor crește și mai puternice în alte 20 de locuri.

Mary Ann, pe care am cunoscut-o în primul capitol, și-a comparat procesul iertării cu efortul de a întreține o grădină alpină. Iedera otrăvitoare i-a invadat grădina. De fiecare dată când încerca să o taie, ea creștea din nou. În cele din urmă, s-a ocupat de întreaga grădină, a smuls toate plantele și le-a pus deoparte, a scos pietrele și a înlăturat toate rădăcinile, astfel încât iedera otrăvitoare a fost distrusă pentru totdeauna.

Care sunt detaliile incidentului?

Procesul iertării unei persoane care ne-a adus o anumită ofensă se poate derula cu mai multă ușurință dacă ne amintim mai întâi toate detaliile evenimentului. În ce moment al zilei a avut loc? A fost afară sau undeva înăuntru? Era o zi însorită sau o noapte ploioasă și rece? Cu ce era îmbrăcată persoana care ne-a rănit? Cum ne-a vorbit? A folosit un ton aspru, arogant sau indiferent? Dacă evenimentul a fost o traumă care ne-a schimbat

viața, în majoritatea cazurilor nu ne va fi prea greu să ne amintim ce s-a întâmplat atunci. Unele femei își amintesc culoarea florilor de pe tapetul din camera în care au fost violate, chiar și după 50 de ani de la viol.

Cine a greșit?

Este *posibil* să fi avut și tu partea ta de vină? Discută acest aspect cu companionul tău pe tărâmul iertării. Poate că furia și durerea ți-au întunecat judecata în ceea ce privește propria vină. În acest caz, dacă te simți groaznic de vinovat, probabil că ai și tu partea ta de vină, așa cum, dacă te simți cu inima împăcată, fiind absolut convins că furia ta este justificată, există o mare posibilitate să nu fii vinovat pentru ceea ce s-a întâmplat.

Într-un anumit moment al procesului iertării, poate îți dorești să ceri iertare pentru propriile greșeli, chiar dacă acestea nu sunt decât 1% din problemă, spre deosebire de cele ale agresorului tău care reprezintă 99% din problemă. Dar nu trebuie să faci acest lucru acum, fiindcă, dacă încerci să-i ceri scuze cuiva pe care ești încă furios, poți declanșa un nou conflict și deci un alt motiv de a-ți cere iertare.

Ai făcut ceva ca să provoci o confruntare? Ați fost amândoi insensibili? Ați avut amândoi o zi proastă și poate că persoana în cauză nu a fost chiar atât de nedreaptă? Cu alte cuvinte, dacă îți propui să ierți pe cineva, trebuie să hotărăști dacă resentimntele tale sunt justificate.

Chiar dacă ai avut o zi proastă, chiar dacă ai înfuriat pe cineva, nu trebuie să te simți responsabil pentru felul în care persoana respectivă și-a exprimat această

furie. Nu ești responsabil pentru lipsa de respect, agresivitatea sau violența celuilalt. Dacă el sau ea a fost nedrept/nedreaptă, în ciuda reacțiilor tale, poți să te gândești să ierți. Desigur, în anumite situații, amândoi trebuie să vă cereți iertare.

Persoana a fost cu adevărat nedreaptă față de tine?

Dacă te simți rănit, nu înseamnă că ai fost victima unei nedreptăți. De exemplu, în ultimul timp, au fost din ce în ce mai multe tensiuni la biroul de asigurări. Bill i-a spus lui Mike că s-a comportant în mod egoist și nu s-a gândit decât la propria persoană. În consecință, ritmul de lucru a fost foarte scăzut. Mike, auzind acestea, s-a simțit trădat, plin de resentimente și încurcat. El era de părere că își făcuse datoria. Pe măsura trecerii timpului, Mike a reflectat cu grijă la criticile aparent dure, ajungând la concluzia că Bill îi făcuse o favoare, fiindcă, de fapt, el fusese cufundat în lumea lui în ultima vreme. Feedback-ul pe care Mike îl primise ar fi putut fi exprimat într-un mod mai politicos, dar el chiar trebuia să-l audă. În ultimă instanță, Bill nu fusese nedrept; Mike, în viziunea lui, nu avea de ce să-l ierte pe Bill. Dimpotrivă, Mike și-a suflecat mânecile și a muncit și mai mult.

Nu cumva ai interpretat greșit un aspect al relației? Oare nu ai ajuns prea ușor la concluzia că persoana respectivă a fost nedreaptă cu tine? Nu cumva așteptările tale sunt prea mari, astfel încât, dacă încerci să-ți stabilești unele mai mici, vei ajunge la concluzia că nu mai ai nimic de iertat? Oare nu a existat un motiv serios pentru care el sau ea s-a comportat ca atare? Să treci cu vederea

peste ce s-a întâmplat, să găsești scuze sau să-ți ceri scuze nu constituie oare un răspuns mai potrivit pentru această situație sau trebuie să recurgi la procesul iertării?

După ce ai luat decizia că trebuie să ierți, atunci procesul iertării poate începe.

Note

1. J.H. Hebl și R.D. Enright, „Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal With Elderly Females", *Psychotherapy* 30 (1993), 658–667.
2. R. Al-Mabuk și colab. săi, „Forgiveness Education With Parentally Love-Deprived College Students", *Journal of Moral Education* 24 (1995), 427–444.
3. S.R. Freedman și R.D. Enright, „Forgiveness as a Therapeutic Goal" (lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociației Psihologilor Americani, New York, august 1995).
4. C.T. Coyle și R.D. Enright, „Forgiveness Intervention With Post-Abortion Men", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65 (1997), 1042–1046.
5. S. Hepp-Dax, „Forgiveness Education With Inner-City Fifth-Grade Children" (New York: Fordham University, 1995).
6. E. Erikson, *Identity, Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968).
7. A.H. Aldrich, *Notes from Myself: A Guide to Creative Journal Writing* (New York: Carroll & Graf, 1998), p. 6.
8. Ibid., p. 17.

9. C.V. Woodward, edit., *Mary Chesnut's Civil War* (New Haven, CT: Yale University Press, 1981), p. 791.
10. Aceste idei nu îmi aparţin numai mie, ci şi lui A.H. Aldrich, *Notes From Myself*, şi lui C. Baldwin, *One to One: Self-understanding Through Journal Writing* (New York: Evans, 1991).
11. A.H. Aldrich, *Notes from Myself*, p. 15.
12. Ideea necesităţii de a te gândi la viitorul propriului jurnal îi aparţine lui C. Baldwin, *One to One*.
13. Vezi M.J. Subkoiak şi colab. săi, „Measuring Interpersonal Forgiveness" (lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociaţiei Americane de Cercetare în Probleme de Educaţie, San Francisco, aprilie 1992) şi „Measuring Interpersonal Forgiveness în Late Adolescence and Middle Adulthood", *Journal of Adolescence* 18 (1995), 641–655.

Acceptarea propriei furii

Faza 1 — Conștientizarea propriei furii

- Prin ce mijloace ai evitat să te confrunți cu propria furie?
- Ți-ai asumat propria furie?

Prima fază a procesului iertării presupune conștientizarea furiei. Nu poți începe să ierți dacă nu ai descoperit natura și intensitatea furiei tale. Furia îți poate compromite viața. În această fază, trebuie să analizezi, cât se poate de cinstit, cât de mult te simți rănit de nedreptatea suferită.

Faza 1 a procesului iertării îți propune o serie de întrebări despre furie și alte emoții. Pentru unii cititori, aceasta poate părea un nonsens, deoarece nu poți simți decât mânie în momentul respectiv. Dar, chiar și așa, este posibil să fii conștient doar de o parte din sentimentele tale. Furia resimțită te poate împiedica să-ți conștientizezi sentimente precum rușinea și culpabilitatea. Pe de altă parte, îți poate fi atât de frică de mânia pe

care o simți, încât îți reprimi orice sentiment. Indicatorii au rolul de a te ajuta să începi să te confrunți cu propria furie.

Nu există un singur răspuns corect la aceste întrebări. O modalitate de a aborda procesul ar putea fi aceea de a parcurge mai întâi tot capitolul, fără a face însemnări în jurnal, pentru a te familiariza cu genul de întrebări pe care ți le recomand. Apoi, revino la fiecare secțiune și răspunde la întrebări în jurnalul tău. De asemenea, în cazul în care, chiar și după ce ai acordat o atenție deosebită unei anumite secțiuni, ai constatat că întrebările de acolo sunt irelevante pentru situația ta, ai tot dreptul s-o omiți și să treci la alta.

Nu te grăbi. Poți să te concentrezi pe o singură secțiune într-o zi. Chiar dacă nu este greșit să faci însemnări în jurnal pentru două sau mai multe secțiuni într-o zi, găsește-ți totuși propriul ritm. Unii au tendința de a scrie mult în prima zi sau în primele două zile. Doar au luat în sfârșit decizia de a avea o confruntare directă cu propria furie. Totuși scrisul ar trebui înțeles ca o nouă rutină de exerciții fizice. Entuziasmul de început poate conduce la rigiditate și durere musculară, diminuând plăcerea de a-ți face treaba. Încearcă să iei lucrurile cu calm, așa cum ai proceda în cazul unui nou regim bazat pe exerciții fizice.

Pe măsură ce citești, vei întâlni diferiți oameni, în acest capitol și în capitolele următoare, care îți vor împărtăși propria poveste despre nedreptatea suferită și despre depășirea acestui moment. Marea majoritate a acestora mi s-a confesat în cadrul cercetării mele de la universitate. Am inclus poveștile lor în paginile acestei cărți, cu permisiunea lor, pentru a vedea ce fel de însemnări au făcut

ei în jurnale. Modul în care ceilalți au putut să ierte te va ajuta să înțelegi mai bine acest proces al iertării.

Iată acum prima întrebare.

Prin ce mijloace ai evitat să te confrunți cu propria furie?

Mecanisme de apărare des întâlnite

Mecanismele de apărare sunt niște scuturi pe care mintea le construiește pentru a se apăra de sentimente precum frica sau anxietatea. Durerea face rău. Deoarece majoritatea oamenilor nu suportă durerea, încearcă să evite acest lucru. Psihologii au descoperit faptul că oamenii apelează la negare, suprimare, reprimare, deplasare, regresie și identificare cu agresorul pentru a face față sentimentelor cu care le este teamă să se confrunte.

NEGAREA. Cu ajutorul negării te convingi că, de fapt, nu s-a întâmplat nimic rău. Negarea te poate apăra temporar împotriva șocului sau chiar a disperării. Îți permite să-ți aduni resursele psihologice înaintea confruntării cu necazul. Negarea provizorie poate fi benefică pentru sănătate, dar să pretinzi că nimic nu s-a petrecut, când în realitate s-a întâmplat ceva, sau că nu ai fost rănit, când, de fapt, ai fost profund afectat, este ceva nociv pentru sănătate.

Trudy, 35 de ani și mamă a trei copii mici, își adora tatăl când era mică. Acesta își lăuda mereu fiica, făcând multe sacrificii ca ea să aibă haine moderne și cele mai bune oportunități educaționale. Dar tatăl lui Trudy a avut față de ea și un comportament necorespunzător.

Când ea avea opt ani, el a refuzat să pună o încuietoare la ușa de la baie, intrând adesea când fiica lui își făcea baie. De câteva ori, a atins-o așa cum nu ar fi trebuit s-o facă. Trudy a încercat să evite să-i dea tatălui astfel de ocazii, dar, în același timp, și-a impus să creadă că doar își imagina că tatăl ei manifesta un interes sexual inacceptabil față de ea. Ea a negat faptul că tatăl ei avea față de ea un comportament greșit.

Când a crescut, ea a refuzat să recunoască durerea pe care acest comportament al tatălui i-a provocat-o. Adesea, se surprindea plângând isteric fără nici un motiv. De-abia după ce a împlinit 30 de ani, Trudy a fost în stare să accepte ceea ce făcuse tatăl ei, deoarece îl iubea foarte mult și nu voia să piardă susținerea pe care acesta i-o oferea. Numai după ce a înțeles cât de mult o rănise comportamentul tatălui ei, Trudy a fost capabilă să-l ierte, moment în care a și încetat să plângă „fără nici un motiv".

Uneori, negăm fiindcă nu dorim să ne confruntăm cu persoana care ne-a făcut rău. Maria, 22 de ani, chelneriță, avea o relație cu un toxicoman care îi fura banii pentru a face rost de cocaină.[1] Maria se temea să-și recunoască furia și să accepte că este victima unei nedreptăți, deoarece aceasta ar fi însemnat să ia măsuri, și ea nu-și dorea acest lucru:

> Refuzam să accept cât de rănită mă simțeam. Îmi spuneam că era din cauza dependenței lui de cocaină. Mă gândeam că, dacă aș admite că mă afectează foarte mult această situație, ar trebui să-l părăsesc, fiindcă mi-aș pierde respectul față de el.

David este un bărbat de vârstă mijlocie, cu un început de chelie, ușor supraponderal, foarte pasionat de munca lui de proiectare grafică. Dintr-un scaun cu roti-

le, el își spune povestea pentru o revistă lunară. Pe vremea când nu lucra acasă, adică în urmă cu 10 ani, a avut ghinionul să dea peste un client certăreț care insista că David îl „trăsese în piept" cu ceva. Clientul a plecat furios, dar David nu s-a gândit că acesta își va duce la bun sfârșit amenințarea. Într-o seară, David era singur în sufrageria sa și lucra, când, ridicându-și pentru o clipă privirea de la birou, l-a zărit pe clientul nemulțumit, care acum ținea în mână o armă și arăta ca un nebun. Acesta nu a ezitat să lovească o persoană lipsită de apărare, s-o împuște și s-o lase paralizată.

În tentativa de a-și reveni din paralizie, David și-a ignorat furia simțită împotriva agresorului său. El își spunea că nu era genul de om răzbunător sau plin de resentimente. Încercând să ducă o existență dominată de negare din scaunul lui cu rotile, refuzând să vadă semnele propriei disperări, în cele din urmă David a devenit o persoană depresivă, înstrăinându-se de propria familie. A fost părăsit de soție și, copleșit de furie și singurătate, se învârtea uneori cu scaunul cu rotile în întuneric, de jur împrejurul sufrageriei, în speranța de a-i lovi pe toți cei care îi bântuiau imaginația și amintirile. Amărăciunea a devenit tovarășul său de suferință, până când un prieten a îndrăznit să afirme că se complăcea în autocompătimire. Confruntarea celor doi prieteni a dus, parțial, la conștientizarea negării.[2] „Aveam nevoie să ies afară din mine", a înțeles David. O dată cu trecerea anilor, își amintește el, „am început să investesc timp și dragoste în viețile celorlalți".[3]

SUPRIMARE. Dacă negarea presupune convingerea că nimic nu s-a întâmplat, suprimarea caută să elimine din

câmpul conștiinței gândurile referitoare la eveniment. Cei care recurg la suprimare pentru a suporta mai ușor nedreptăți și suferințe se autoamăgesc, fiindcă suprimarea împiedică vindecarea.

Mary Ann și-a suprimat furia resimțită față de soțul ei, Brendan. În timpul zilei, se refugia în lumea fictivă a telenovelelor, iar noaptea își făcea griji pe măsură ce orele treceau și soțul ei tot nu se întorcea acasă. Furia ei luase o amploare atât de mare, încât era pe punctul să facă adevărate crize de isterie. Mary Ann nu-i spunea nimic soțului ei când acesta intra pe ușă beat. În timpul weekendurilor, ea își alunga din minte gândurile negative și se comporta ca și cum totul era perfect. Numai după ce a înfruntat nedreptatea pe care soțul ei i-o făcuse și propria suferință emoțională, Mary Ann a fost capabilă să treacă peste furie și să ierte.

REPRIMARE. Uneori, un eveniment este atât de traumatizant, încât persoana rănită îl va șterge complet din memorie. Această amnezie selectivă apare mai ales în cazul în care victima este un copil. Unele femei care au fost abuzate sexual în copilărie își reprimă toate amintirile legate de acest eveniment ani sau zeci de ani la rând.[4]

S-a vorbit mult despre această problemă a amintirii reprimate. Poate de aceea anumiți terapeuți, care au fost ei înșiși victime ale violului în copilărie, au considerat că femeile care prezintă unele disfuncționalități și-au reprimat amintirea legată de abuzul sexual suferit în copilărie. Acești terapeuți par să-și încurajeze — unii ar spune „să facă presiuni" asupra lor — clienții „să-și amintească" niște incidente care poate au avut loc, sau poate nu.[5] Câteva cazuri celebre de falsă acuzație au creat confuzii,

oamenii întrebându-se dacă este posibil cu adevărat să uiți anumite incidente traumatizante sau dacă nu cumva, după mai mulți ani de la eveniment, pur și simplu inventezi ceva ce nu a avut loc niciodată. Există dovezi care arată că reprimarea este o realitate, dar fiecare caz trebuie analizat cu atenție.

Cum știi dacă îți reprimi amintirea unei traume cumplite? Dacă ești îngrozit în mod ilogic de o locație sau de o activitate, sau dacă urăști pe cineva fără un motiv serios, poți să iei în calcul posibilitatea reprimării unei amintiri traumatice și să apelezi la un specialist. Deși nu poți ierta ce nu-ți poți aduce aminte, dacă îți amintești ceva, atunci poți ierta. Este posibil ca procesul iertării să te ajute să deosebești amintirile false de cele reale.

DEPLASARE. Deplasarea apare atunci când oamenii își transferă sentimentele de furie de la persoana care i-a rănit asupra altcuiva. De exemplu, un bărbat simte în continuare furie față de mama lui fiindcă, în copilărie, ea era o persoană inexplicabil de dominatoare. Acum, el are un caracter foarte temperamental față de soția lui. De fiecare dată când aceasta vine cu o mică sugestie, o acuză de încercarea de a-l controla. Soția nu mai suportă situația, dar se teme că el o va părăsi dacă se arată la rândul ei furioasă, așa că încearcă să-l controleze pe fiul său. Când acesta urmează exemplul tatălui său și se revoltă împotriva atitudinii ei dominatoare, ea își deplasează furia resimțită față de soț asupra fiului. La rândul lui, fiul își deplasează furia resimțită față de mama lui asupra fratelui său mai mic. Deplasarea permite furiei să fie transferată de la o generație la alta.

Chad are 26 de ani, este proiectant grafic, lucrând pentru mici firme, dar și student, specializându-se în educația prin artă. El relatează un caz tipic de deplasare a furiei asupra tatălui său, Stanley. În urmă cu trei ani, mama sa, Harriet, a murit de cancer. În urmă cu doi ani, tatăl lui, cu care Chad încă mai locuia, i-a dezvăluit niște secrete în legătură cu Harriet, și anume faptul că aceasta mai fusese căsătorită și că avusese multe relații extraconjugale în timpul căsniciei lor. Din căsătoria celor doi au rezultat șase copii, concepuți în scurtele perioade care urmau despărțirilor și amenințărilor lui Harriet că va pleca de acasă. Chad încerca să-și revină după o gripă rebelă în momentul în care tatăl lui i-a făcut aceste dezvăluiri, fapt care a intensificat și mai mult mecanismul deplasării. Își amintește cum:

> Din acea zi, mi-am urât mama. Am început să-i spun în toate felurile posibile. Tata nu era foarte încântat de idee, dar eu am mers mai departe. Îmi făcea plăcere să-l văd furios. Continuam s-o înjur pe mama, deoarece voiam să-l înnebunesc. Am început să-l condamn fiindcă fusese atât de naiv, încât să-i poată trece prin cap că ar avea nevoie de ea. Niciodată nu am regretat ce i-am spus în acel moment.

În următoarele capitole, vom monitoriza evoluția lui Chad spre iertare.

Kristy Ashleman, studentă la master, a examinat relația existentă între diversele grade de iertare și mecanismul de funcționare al familiei. Ea a studiat 30 de femei divorțate sau despărțite definitiv de partenerul lor și 30 dintre copiii acestora, cu vârste cuprinse între 10 și 13 ani, câte unul din familia fiecăreia dintre cele 30 de participante la testare. Cercetătoarea a obținut următoarele rezultate:

- Cu cât mama îl iartă mai mult pe fostul soț, cu atât ea recurge mai puțin la metode de educație negative sau dure la adresa propriilor copii.
- Se pare că mamele care iartă cel mai puțin își deplasează furia asupra copiilor, în cadrul unor metode de disciplinare tiranice.[6]

REGRESIE. Regresia implică adoptarea unui comportament considerat firesc în cazul unui copil, dar necorespunzător pentru un adult. Copiii mai pot regresa și la stadii mai timpurii de dezvoltare pentru a face față furiei pe care o simt. Adultul care caută să fie mereu ocrotit, dar care refuză să-i ocrotească pe alții, poate prezenta semne de regresie. Isteriile adultului pot fi o altă formă de regresie. Dacă cineva se comportă ca un copil, atunci va sfârși prin a rezolva o problemă ca un copil. O persoană care regresează pentru a suporta mai ușor durerea nu neagă realitatea dureroasă, ci evită să ia decizii mature care să pună capăt acestei suferințe.

Lawrence, 32 de ani, cadru de conducere, era cunoscut pentru abnegația sa profesională și pentru atitudinea lui matură de la birou, dar acasă avea niște accese de furie teribile ori de câte ori soția lui, Martha, sau cei doi copii ai lor nu se comportau cum voia el. La un moment dat, când Martha i-a reproșat faptul că nu o ajută suficient de mult la treburile casnice și cu copiii, Lawrence a smuls prăjitorul de pâine din priză, a aruncat cu el de pământ și l-a spart, după care a părăsit furios încăperea. Izbucnirile lui de mânie erau ecoul celor din copilărie, când fusese foarte alintat și răsfățat de părinții săi. În cele din urmă, Lawrence a trebuit să-și recunoască tendințele narcisice, care au contribuit la dimi-

nuarea comportamentului regresiv, care începuse să-i afecteze întreaga familie.

IDENTIFICARE CU AGRESORUL. O victimă se identifică cu agresorul imitând comportamentul acestuia. Această formă distructivă de a controla furia se observă uneori la bărbații care au fost abuzați în copilărie. Băiatul care a fost bătut devine un dur la școală sau, mai târziu, își va abuza iubita sau soția. Bărbații care molestează sexual copii au fost și ei molestați sexual în repetate rânduri, în perioada copilăriei. Adesea, agresorii își aleg victimele din rândul copiilor cu aceeași vârstă pe care ei o aveau atunci când au fost abuzați pentru prima oară.

→ *Însemnări de jurnal*

- Ai apelat la un mecanism de apărare pentru a contracara evenimentul dureros? Scrie în jurnal despre modul în care ai încercat să te distanțezi de furie, durere și anxietate. Avem tendința de a ne întoarce la mijloacele de autoapărare pe care le-am folosit anterior. Deci, dacă vei fi capabil să-ți identifici principalul mecanism de apărare, îl vei putea evalua atunci când vei începe să-l utilizezi.
- Folosești în prezent un mecanism de apărare ca să nu fii obligat să te confrunți cu o nedreptate? De ce crezi acest lucru?
- S-a întâmplat ca un mecanism de apărare să-ți facă rău? Întocmește o listă cu posibile modalități prin care apărarea a împiedicat procesul de vindecare emoțională.

- Au existat și persoane care să fi fost în vreun fel afectate de ceea ce ai făcut? Încearcă din nou să întocmești o listă cu oamenii care s-au simțit răniți și, mai ales, precizează modul în care modelul tău de furie sau de apărare i-a rănit.

Ți-ai asumat propria furie?

În această fază, nu trebuie decât să identifici căile prin care folosești mecanismele de apărare în scopul evitării confruntării cu furia resimțită și cu nedreptatea suferită. Nu este nevoie să modifici aceste comportamente, ele fiind niște deprinderi învățate și exersate. Ele sunt zidurile pe care le-ai ridicat cu multă trudă pentru a te proteja împotriva mâniei și nedreptăților; de aceea, nu le poți dărâma până nu depășești aceste sentimente de furie.

Ajuns în această etapă, trebuie să vezi ce este dincolo de aceste ziduri și să-ți confrunți furia și nedreptatea suferită. Examinează modul în care furia ți-a făcut rău. Gândește-te la toate lucrurile la care ai renunțat din cauza faptului că ți-ai înăbușit furia.

Furia poate avea o intensitate și o durată variabile. O furie îndelungată și puternică poate să ne aducă multă nefericire. Cât de intensă este furia ta? De cât timp o ții în tine?

Carol, o femeie casnică de 32 de ani, cu un cerc mare de prieteni atât în cartier, cât și în cadrul comunității de care aparținea, tocmai îl născuse pe cel de-al treilea fiu al său. Prietenii ei considerau că ea și Elliot, un bărbat atrăgător, un bun familist și un soț responsabil, formau cuplul ideal. El o ajuta cu dragă inimă în activitățile des-

fășurate de ea în cadrul comunității. Totuși, treptat, Elliot a devenit tot mai nemulțumit de oboseala și timpul petrecut de soția lui cu bebelușul, ajungând până într-acolo încât să n-o mai ajute deloc, să-și părăsească familia și să aibă o relație extraconjugală. Ca și cum toate acestea nu ar fi fost de ajuns, aventura sa sexuală l-a condus la o întâlnire amoroasă în apropierea unui lac în care, printr-un accident nefericit, s-a înecat. Carol a fost prinsă într-un vârtej de emoții. La început, ea a trebuit să se lupte doar pentru a-și conștientiza furia. De-abia după o perioadă a reușit ea să se confrunte cu această furie, care, progresiv, s-a estompat.

> Imediat, am intrat într-o stare de șoc, negare, furie și, mai ales, rușine. A trebuit să iau somnifere pentru a mă putea odihni noaptea în primele două săptămâni, din cauza durerilor cumplite de stomac. Îmi era imposibil să mănânc ceva sau să dorm.

Carol a fost traumatizată de o tragedie. Alți oameni suferă de un model de furie care își are originea în experiențele din copilărie. Jerrod, un avocat de 35 de ani cu o înfățișare prietenoasă, dar oarecum tristă, a înțeles că mult timp îi purtase mamei sale ranchiună fiindcă aceasta îl privase de iubirea și afecțiunea ei. Era furios și pe fratele lui, care primise ceea ce Jerrod considera a fi o iubire maternă și o afecțiune nemeritate:

> Deși nu pot spune că-mi uram mama, sunt ferm convins că îi purtam ranchiună. Aceasta, împreună cu alte lucruri care mi s-au întâmplat în copilărie, m-au făcut să cred că nu voi fi niciodată capabil să fiu pe placul mamei mele și că ea nu va fi niciodată mândră de mine sau de realizările mele. De multe ori, am avut senzația că reușitele mele... meritau o recunoaștere specială, dar mama ignora sau minimaliza importanța lor. Deși nu pot

să spun că am fost un adolescent dificil, în acea perioadă m-am certat mai mereu cu mama, simțind că încerca să-mi impună un anumit tipar și reproșându-mi tot timpul faptul că nu semănam deloc cu fratele meu mai mare. Resentimentul s-a extins la fratele meu mai mare, pe care am început să-l bănuiesc că profită de statutul lui în cadrul familiei și de afecțiunea mamei, amintindu-și de existența mea doar atunci când avea nevoie de mine.

→ Însemnări de jurnal

După ce ți-ai acceptat propria furie, trebuie s-o evaluezi în mod rațional. Pe măsură ce scrii, nu uita să vorbești cu companionul tău pe tărâmul iertării despre tot ceea ce ai descoperit. Nu este ușor să-ți conștientizezi furia, de aceea, împarte povara cu prietenul tău.

- Furia ta este declanșată de un singur eveniment recent, de un tip de evenimente sau de o traumă din copilărie? Identifică oamenii și împrejurările care te înfurie. Încearcă să surprinzi esența furiei tale, și nu detaliile neimportante, fiindcă aceasta ar putea deveni o muncă laborioasă.
- Chiar dacă ai întocmit o listă lungă de persoane și cauze ale furiei, aceasta poate fi începutul unui nou proces al iertării, de vreme ce ai reușit să ierți o anumită persoană. Acum îndreaptă-ți atenția asupra persoanei pe care ai început s-o descrii în capitolul 4. Citește ce ai spus despre această persoană. Ai vrea să mai adaugi ceva despre ea în jurnal în acest moment?
- Ți-ai descrie furia resimțită față de această persoană și față de evenimentul dureros avut în vedere ca

fiind o ușoară supărare, o ură implacabilă sau ceva între aceste două sentimente? Evaluează-ți furia pe o scală de la 1 la 10, în care 1 înseamnă „furie inexistentă", iar 10 „furie absolută". Când ai terminat de rezolvat această sarcină, notează cifra aleasă în jurnal. Poți să încercuiești această cifră pentru ca, de exemplu, s-o găsești mai ușor în viitor. Pe măsura derulării procesului iertării, îți voi solicita să-ți mai evaluezi din când în când furia pe aceeași scală, comparând rezultatul nou cu cel vechi.

- De cât timp ești furios sau plin de resentimente în legătură cu această problemă? Aceasta este o parte din povestea ta, contextul în care ai fost rănit. Furia s-a amplificat sau s-a estompat în timp?
- Așterne pe hârtie cuvintele care îți vin în minte când te gândești la persoana și la ziua în care aceasta ți-a făcut o nedreptate. Încearcă să analizezi modele de gândire exprimate în scris. Ce cuvinte apar mai des?
- Ești furios pe o persoană care îți amintește de altcineva care ți-a făcut rău mai demult? Cine este acest altcineva? Te-a rănit cu adevărat sau ți-ai deplasat propria furie asupra lui? Uneori, este util să ai un dialog în scris cu tine însuți când nu ești sigur de un anumit răspuns. O parte din tine este sinele tău rațional și cealaltă, furia ta, sinele tău creat de mecanismul deplasării. Exersează în jurnal dacă, pe măsura desfășurării dialogului, acest mecanism de apărare iese la iveală.
- Furia ta este copilărească sau reacțiile tale sunt imature? De ce crezi acest lucru? Ai argumente pentru ceea ce afirmi?

- Furia ta îți dă un sentiment de anxietate sau de teamă? Notează ce simți când ești furios. Cum sunt aceste sentimente? Când ai tendința de a te simți așa?

Nu uita că furia poate fi și un lucru pozitiv. Ea te poate mobiliza să treci la acțiune, să îndrepți o greșeală, să accepți și să rezolvi o problemă sau să lupți pentru stima de sine. Când cineva a greșit față de tine sau când întâlnești o nedreptate, ai tot dreptul să te simți furios. Furia devine o problemă atunci când, în loc să iei măsuri concrete, îi permiți furiei tale să se transforme într-un resentiment permanent. Este o problemă și în situația în care vrei să te răzbuni, nu să se facă dreptate, sau când îți este prea teamă să iei atitudine, preferând negarea, suprimarea sau reprimarea.

- Deoarece ai mai făcut un pas în confruntarea cu propria furie, fă-ți timp să citești cu atenție însemnările tale de jurnal referitoare la capitolele 4 și 5. Scrie-i o scrisoare de 1–2 pagini persoanei care te-a rănit, *una pe care nu i-o trimiți.* Încearcă să-i prezinți pe scurt ceea ce ai învățat până acum din procesul iertării. Spune-i acestei persoane motivul pentru care ești furios, cât de intensă este această emoție și cât de mult rău ți-a făcut nedreptatea suferită.

Dacă simți că ești dominat de furie, dacă resentimentul tău rezistă și la alte nedreptăți, generând un comportament autodistructiv, atunci este timpul să-ți concentrezi atenția asupra procesului iertării. Dacă simți că furia îți scapă de sub control, este important să vorbești cu companionul tău pe tărâmul iertării. Încearcă să-ți faci

timp în fiecare săptămână pentru a vă întâlni și a discuta despre progresele tale spre vindecarea emoțională. Lasă-l să te ajute să evaluezi intensitatea suferinței tale emoționale. Dacă emoțiile trăite sunt adânci și de lungă durată și tu crezi că un astfel de ajutor este pe deplin justificat, nu ezita să apelezi la ajutor profesionist.

Indiferent de reacția ta, acum vreau să lași puțin jurnalul din mână. Ia-ți o pauză. Poți continua cu însemnările îndată ce te simți mai relaxat, poate mâine sau chiar poimâine. Oricum, admite faptul că ai început deja să iei măsuri.

Note

1. Aceasta este prima transcriere fidelă a relatării unui participant la studiul nostru desfășurat în cadrul Universității Wisconsin. Toate numele au fost schimbate pentru a proteja identitatea persoanelor în cauză.
2. D.V. Kiel, „I'm Learning How to Forgive", *Decisions* (februarie, 1986), 12–13.
3. Ibid., p. 13.
4. D.L. Eastin, „The Treatment of Female Incest Survivors by Psychological Forgiveness Processes" (Madison: University of Wisconsin, 1989), p. 233.
5. Pentru o analiză a acestor cazuri controversate, vezi L.V. Cheney, *Telling the Truth* (New York: Touchstone Books, 1995), în special pp. 163–174.
6. K.A. Ashleman, „Forgiveness as a Resiliency Factor in Divorced or Permanently Separated Families" (Madison: University of Wisconsin, 1997).

Confruntarea cu „abisul" propriei furii

Faza 1 — Conștientizarea propriei furii

- Îți este teamă să-ți expui sentimentul de rușine sau de culpabilitate?
- Ți-a afectat furia starea de sănătate?
- Ai făcut o obsesie pentru agresor sau pentru agresiunea suferită?
- Ți-ai comparat vreodată propria situație cu cea a agresorului?
- Agresiunea ți-a schimbat pentru totdeauna viața?
- Agresiunea ți-a modificat viziunea asupra lumii?

O dată ce ai început procesul iertării, te poți simți de parcă ai fi depus efort pentru o viață întreagă. Aceasta este o reacție normală deoarece iertarea este un teritoriu nou și dificil. Este important să vezi în ce mod furia ți-a complicat existența. O asemenea înțelegere te poate motiva să ierți și astfel să te simți din nou bine.

Îți este teamă să-ți exprimi sentimentul de rușine sau de culpabilitate?

Victimele pot fi rușinate sau se pot simți vinovate de faptul că au fost persecutate. Le este teamă ca nu cumva cei din jur să le învinovățească pentru ce li s-a întâmplat. Ele ajung să creadă chiar că, în parte, sunt responsabile pentru propria lor victimizare.

Sentimentul de rușine

Oamenii care divorțează au senzația că vechii lor „prieteni" îi vorbesc pe la spate, întrebându-se: „Oare ce a făcut el sau ea ca să se ajungă la divorț? Este o rușine ce s-a întâmplat!" Victimele unui abuz sexual cred uneori că oamenii le privesc ca pe niște „bunuri distruse". Cei care au fost concediați au senzația că ceilalți colegi de serviciu îi învinovățesc de incompetență. John Patton, un consilier pastoral, crede că această formă de rușine reprezintă o complicație des întâlnită în cadrul procesului iertării.[1]

Când ziarele din Chicago au relatat despre moartea soțului ei, Elliot, și despre împrejurările în care aceasta s-a produs, Carol s-a simțit copleșită de rușine. Ar fi vrut să-și ia copiii și să fugă departe cu ei.

Chiar dacă Michael, un muncitor în construcții dintr-un mare oraș, avea doar 43 de ani, părea mai bătrân decât în realitate din cauza furiei pe care o ținea în el de mult timp. Încă își mai amintea cu multă exactitate ziua în care, cu 26 de ani în urmă, tatăl său îl acuzase în mod nedrept de consum de droguri. În momentul în care Michael a încercat să-și demonstreze nevinovăția, tatăl său l-a întors cu fața spre soare, ca să nu mai vadă nimic,

și l-a lovit în cap. Michael a fost cuprins de rușine în timp ce zăcea neajutorat la pământ. Simțea că, dacă s-ar fi comportat ca un bărbat adevărat, ar fi ripostat și ar fi pus capăt violenței tatălui său. Deși tatăl lui îl mai lovise și cu altă ocazie, acest incident a rezumat povestea unui abuz. Timp de aproape 30 de ani, Michael a permis ca viața lui să fie controlată de sentimente de furie și de rușine.

Rose, o studentă în vârstă de 19 ani, ai cărei părinți emigraseră din Mexic, a fost traumatizată atunci când tatăl său alcoolic a aruncat cu un cuțit în ea, rănind-o ușor la piept. Totuși incidentul i-a lăsat o cicatrice emoțională. Ca mulți alți copii abuzați, Rose s-a autoculpabilizat pentru ce s-a întâmplat:

> Această experiență mi-a distrus încrederea în mine... Era ca și cum tata mi-ar fi spus că sunt o fată rea, care nu este bună de nimic... M-am îndepărtat de prieteni, fiind foarte stânjenită de situația mea. Îmi era foarte rușine, fapt ce se reflecta în felul în care mergeam, cu capul în pământ. Mai târziu, am negat că acest lucru îmi făcea rău, dar acum îmi dau seama cât de mult am suferit.

Cindy, o tânără de 25 de ani care lucrează cu copiii cu deficiențe, s-a simțit extrem de rușinată de atitudinea iubitului ei, Adam. După o dispută serioasă, Cindy a plecat de acasă și s-a refugiat în casa unei prietene. Totuși Adam a năvălit ca o furtună în locuința acesteia și a cerut să stea de vorbă cu iubita lui. „Nu ți-ai ales bine momentul", a insistat ea. La care el a aruncat cu un pahar în perete. După aceea, își amintește Cindy:

> A început să mă îmbrâncească, iar eu am căzut peste un scaun. M-a obligat să rămân culcată la pământ, imobilizându-mi brațele și spunându-mi că trebuie să vorbim. Am reușit

să mă eliberez puțin din strânsoarea lui și i-am zis: „Hai să mergem afară". Când am ajuns la ușă, i-am spus s-o ia înainte fiindcă uitasem să iau ceva. Apoi am încuiat ușa de la intrare.

Ea și prietena ei au chemat poliția, care a venit imediat. Cindy a trebuit să îndure rușinea unei asemenea lupte derulate în prezența celei mai bune prietene și, apoi, să relateze poliției tot ceea ce se întâmplase, aceasta în timp ce vecinii se uitau și își puneau întrebări în legătură cu incidentul.

În cadrul studiilor ei despre rușine, psihologul Gershen Kaufman identifică trei reacții des întâlnite în cazul în care oamenii se simt rușinați de ceva.[2]

1. *Sentimente de mânie și de dispreț față de cel care i-a făcut de rușine.* Furia asociată cu rușinea se adaugă la furia pe care o simte o persoană față de ofensa inițială. Carol fusese furioasă pe soțul ei, iar acum simțea furie și din cauza ziarelor care îi făcuseră publică rușinea.

2. *Lupta pentru putere.* Persoana care a fost făcută de rușine încearcă să-i domine pe ceilalți pentru a se proteja împotriva altor situații de același fel. Băiatul care este tot timpul intimidat de tatăl său poate deveni un dur când va fi la școală.

3. *Învinovățirea disproporționată a agresorului.* Agresorul este văzut ca fiind cauza tuturor problemelor cu care persoana se confruntă. Partea vătămată poate gândi în felul următor: „Dacă aceasta nu s-ar fi întâmplat, acum aș fi fost mai fericit, aș fi avut mai multe succese și m-aș fi simțit mai împlinit".

→ *Însemnări de jurnal*

Îți este rușine de ceva? Scrie câteva paragrafe sau o pagină în jurnal, în care să relatezi despre experiența în urma căreia ai căpătat acest sentiment de rușine. Așa cum ai procedat și în cazul furiei, după ce ai făcut însemnările și le-ai citit, evaluează-ți pe o scală de la 1 la 10 intensitatea sentimentului de rușine care crezi că te caracterizează: 1 înseamnă „absența rușinii" și 10 „rușinea absolută".

Care este cauza principală a rușinii? În opinia ta, oamenii te-au judecat cu adevărat aspru sau te bazezi numai pe supoziții când afirmi acest lucru? Scrie un paragraf în care să descrii ceea ce crezi că spun sau gândesc ceilalți despre tine.

Te împiedică mândria să ai percepții corecte sau îți dai seama cu exactitate de felul în care te văd ceilalți? Ține cont de cele trei reacții obișnuite la sentimentul de rușine propuse de dr. Kaufman. Descrie vreuna dintre ele reacțiile tale actuale? Cum te raportezi la tine și la cei din jur, în condițiile în care te simți rușinat de ceva?

Cum rușinea poate constitui un obstacol în calea eliberării de furie și a iertării, dacă te simți prea rușinat (să zicem 8, 9 sau 10 pe scala rușinii), trebuie să te descarci și să spui cuiva întreaga poveste. Trebuie să te auzi cum dezvălui toate detaliile și să descoperi că, indiferent de ceea ce ți s-a întâmplat, ești încă demn de iubire. Dacă povestea ta este una cumplită, poți apela la un specialist, la un terapeut sau la un preot, căruia îi poți „încredința" rușinea ta, deoarece ei sunt pregătiți special pentru împărtășirea unor astfel de secrete. Preoții catolici, de exemplu, sunt hotărâți mai degrabă să moară decât să dezvăluie un secret auzit în cadrul spovedaniei.

Vei putea să începi să-i împărtășești detaliile experienței tale companionului tău pe tărâmul iertării. Dacă intensitatea suferinței tale este atât de mare, încât să necesite ajutor profesionist, discutați împreună despre persoana potrivită. Treci din nou prin poveste înainte de a consulta un specialist, pentru a avea proaspete în minte toate detaliile, astfel încât să vii în sprijinul ajutorului pe care ți-l oferă.

Sentimentul de culpabilitate

Rușinea este teama de ceea ce alții ar putea gândi despre tine atunci când vor afla ce ți s-a întâmplat. Culpabilitatea se referă la felul în care te simți față de tine însuți în momentul în care înțelegi faptul că ți-ai încălcat propriile standarde în legătură cu ceea ce este bine și ceea ce este rău. Iertând, uneori, te comporți ca un agresor, de vreme ce acoperi de injurii cealaltă persoană. Câteodată, te arăți atât de insensibil față de această persoană, încât începi să te simți vinovat față de ea, realizând că ai adoptat o atitudine greșită.

Trebuie să ai grijă să nu confuzi culpabilitatea reală cu cea falsă. O modalitate de a le distinge corect ar fi aceea de a ne da seama de ce fel de sentimente ne produc. Culpabilitatea reală ne face adesea să ne simțim furioși. Durerea și umilirea provocate de constatarea că am făcut cu adevărat rău unei alte persoane sunt adesea atât de copleșitoare, încât încercăm să punem capăt suferinței dând vina pe altcineva. Mulți oameni pot îndura numai preț de câteva secunde un sentiment de culpabilitate reală.

Culpabilitatea falsă este adesea o reacție la furia față de cineva de care avem nevoie sau pe care îl iubim. Ne

simțim răniți și furioși atunci când o persoană pe care o iubim ne rănește, dar, în același timp, ne este și teamă ca nu cumva furia pe care o încercăm să nu provoace și mai mult rău. Ne este frică de furia noastră, de aceea o redirecționăm spre propria persoană și astfel ne autoculpabilizăm. Această formă de culpabilitate poate părea mai ușor de tratat decât culpabilitatea reală.

Suzanne Freedman, profesor la Universitatea din Iowa de Nord, subliniază faptul că victimele abuzurilor și violențelor sunt cuprinse adesea de sentimente de rușine.[3] Victimele incestului, de exemplu, încearcă să se convingă pe ele însele că a fost vina lor, fiindcă nu au opus nici o rezistență și nu au spus nimănui nimic. Ele ajung chiar să creadă că au participat de bună voie la cea ce s-a întâmplat. Este posibil ca victima să-și fi dorit să atragă atenția tatălui ei. Acesta i-a spus că totul a fost din vina ei. Poate că în mintea ei s-a gândit că ceva nu este în regulă, dar era incapabilă de autoapărare. În opinia doctorului Freedman, victimele trebuie să realizeze faptul că un act de trădare din partea agresorului este numai responsabilitatea acestuia.

Julie se simțea vinovată din cauza faptului că fusese abuzată sexual de fratele ei. Ea și-a dat seama că făceau amândoi ceva grav, dar, în familia lor disfuncțională, orice formă de afecțiune, oricât de inadecvată ar fi fost ea, era mai bună decât nimic. După ce Julie și-a iertat fratele, ea a fost capabilă de o analiză mai matură a situației. Terapeutul i-a cerut să se gândească la fiica ei în vârstă de opt ani: „Crezi că se așteaptă cineva ca un copil ca ea să opună rezistență unui frate care este mai mare și mai puternic?" Julie a admis în cele din urmă că nu va mai considera niciodată de acum înainte un copil responsa-

bil din punct de vedere moral pentru că a fost victima unui abuz.

→ *Însemnări de jurnal*

Scrie în jurnalul tău următoarea întrebare: „Sunt vinovat de ceva rău față de persoana care m-a rănit?" Împarte pagina în două coloane și, pe coloana din stânga, notează exemple referitoare la eventuale comportamente greșite ale tale. Corespunzător, în coloana din dreapta, argumentează afirmația potrivit căreia nu te-ai comportat corect. Încearcă să arăți că, de fapt, te-ai comportat în mod rezonabil în circumstanțele date. În acele situații în care nu ai nici o justificare pentru comportamentul tău, recunoaște acest lucru în scris. După ce ai terminat, analizează aceste exemple de comportamente în care nu ai avut de ales decât să acționezi astfel, deoarece ele pot constitui cauza sentimentului tău de culpabilitate.

Apoi, evaluează pe o scală de la 1 la 10 cât de ofensiv a fost comportamentul tău de fiecare dată când ai procedat greșit, în care 1 înseamnă „ușor ofensiv", și 10 „foarte ofensiv". Numărul de situații în care ai procedat greșit indică multitudinea comportamentelor inadecvate pe care le-ai avut. Evaluările îți vor arăta calitatea atitudinii tale incorecte, care poate fi chiar mai degrabă un indicator al culpabilității decât al multitudinii comportamentelor necorespunzătoare. De exemplu, un incident caracterizat printr-o atitudine nedreaptă și evaluat cu zece puncte poate induce mai multă culpabilitate decât cinci ofense minore la adresa celeilalte persoane. Alocă un timp pentru sesizarea modelului tău de acțiune gre-

șită, în cazul în care există, precum și a multitudinii și intensității acestor modele.

Dacă ești convins de vinovăția ta, poți lua în calcul posibilitatea de a-i aduce la cunoștință persoanei ofensate natura comportamentului tău greșit. Dacă nu poți intra în contact cu această persoană, să vorbești depre ceea ce simți cu cineva poate fi de un real ajutor. Poți lua în considerare și anumite compensații, acolo unde se poate. Totuși, chiar dacă nu ai procedat corect față de persoana respectivă, aceasta nu înseamnă că ea poate fi absolvită de orice vină față de tine. Cu alte cuvinte, nu poți renunța la procesul iertării doar pentru că și tu, la rândul tău, ai fost nedrept.

Ți-a afectat furia starea de sănătate?

Mulți oameni consideră că sentimetul de furie le afectează starea de sănătate. Furia îți ia din energie și, dacă toată energia ta este acaparată de gândurile referitoare la agresiunea suferită și la agresor, atunci nu-ți mai rămâne mare lucru pentru a-ți trăi viața. Furia are consecințe negative asupra nivelurilor de adrenalină din corpul tău, ceea ce va afecta, la rândul său, fiecare organ. Te poți îmbolnăvi din cauza furiei, ea îți poate da dureri de stomac sau de cap sau te poate face să te simți încordat.

Patti, o scriitoare de 28 de ani, se zbătea să aibă o căsnicie fericită și copii sănătoși, ceea ce nu era deloc ușor. Soțul ei devenise cât se poate de indiferent și relațiile dintre copii erau din ce în ce mai dificile, pe măsură ce tensiunile din casă luau amploare. Furia și resentimentele o secau de energie, astfel încât nu mai reușea să lucreze mai

mult de o jumătate de oră fără să se simtă foarte obosită. Dimineața se dădea cu greu jos din pat, ațipea în timpul zilei, și noaptea nu mai putea să doarmă. A consultat un medic din cauza oboselii ei cronice, dar examenele medicale nu au arătat nici un semn de boală. Analizele de sânge nu pot descoperi resentimentul. Și-a schimbat regimul alimentar, a început să bea cafea, pentru ca, ulterior, să renunțe definitiv la ea, dar fără nici un rezultat. Furia ei lua amploare, în timp ce starea de sănătate i se înrăutățea.

Anthony, un profesor de 35 de ani la o școală publică, nu a fost promovat, deși el considera că merita acest lucru:

> Acum, când privesc în urmă și mă gândesc la ce s-a întâmplat, îmi dau seama că, în mod ciudat, încercam să mă eliberez pur și simplu de furia pe care o simțeam. Mai ales noaptea, când mă duceam la culcare, mă gândeam mereu la director și la incident. Mă înfuriam, crezând că acesta era cel mai bun lucru. Știți cum se spune că este bine să nu ții în tine dacă ai ceva pe suflet. În loc să se diminueze, furia mea era din ce în ce mai intensă, astfel încât, la culcare, aveam un ritual, directorul fiind mereu în gândurile mele. Furia devenise ceva obișnuit pentru acest moment al zilei și, cu timpul, în loc să se estompeze, ea era din ce în ce mai prezentă. Ajunsesem chiar să-mi imaginez cum îl luam la bătaie pe director, ceea ce îmi făcea bine pe moment. Nu realizam faptul că aceasta nu făcea decât să-mi amplifice și mai mult furia.

→ Însemnări de jurnal

Reflectează în jurnalul tău la aceste întrebări:

- Ce cantitate de energie rezervi mecanismelor de apărare sau gândurilor negative? Cu ce mai rămâi pentru a-ți trăi viața?

- Să presupunem că ai zece unități de energie pe zi, care să te ajute să-ți duci la capăt toate acțiunile. Câte dintre ele sunt alocate „gândurilor" în legătură cu persoana pe care ți-ai propus s-o ierți?
- Ai obosit să te simți epuizat?

Ai făcut o obsesie pentru agresor sau agresiunea suferită?

Se pare că unii oameni nu reușesc să uite nedreptatea suferită sau pe autorul acesteia. Ei se surprind cum visează sau se gândesc la această persoană chiar și fără voia lor.

Soțul lui Carol nu ar fi murit dacă nu ar fi avut o relație extraconjugală. Nedreptatea a fost accentuată și de faptul că el o lăsase singură, să se descurce cu un nou-născut și cu alți doi copii mai mari. Chiar dacă unii prieteni au încurajat-o pe Carol să se considere o norocoasă că a scăpat de un soț infidel, ea nu reușise să și-l scoată din minte pe Elliot. Amintirea ofensei suferite devenise omniprezentă. Zi și noapte avea același coșmar:

> Cred că oricine a suferit o traumă repune mereu în scenă evenimentul pentru a-l înțelege mai bine. De fiecare dată când aud sunetul sirenelor, îmi revine în minte acea zi. La aproximativ trei ani de la moartea lui Elliot, am început să am un vis recurent. Părăsisem, împreună cu copiii, casa noastră din Illinois, fiindcă nimeni nu mai știa dacă Elliot mai era sau nu în viață. În vis, m-am mutat la o cabană din nordul Wisconsinului, într-o zonă cu păduri și dealuri. Într-o zi, Elliot a apărut aici, la volanul unui model vechi și prăfuit de Ford. S-a oprit în fața casei și a cerut să vadă copiii, pe care i-a luat apoi cu el. Astfel, am rămas singură, pierzând tot ceea

ce aveam mai scump pe lume. Mă sculam mereu plângând, dar, imediat ce îi vedeam dormind în camera lor, mă liniștteam.

Michael, care a fost acuzat pe nedrept de consum de droguri și bătut de tatăl său, avea și el coșmaruri teribile:

Aveam niște coșmaruri violente în care împușcam și băteam oameni... Adesea, asupra mea era trasă o ploaie de gloanțe, eram atacat, dar niciodată nu eram rănit. Aceste secvențe de vis au durat aproape 22 de ani.

O astfel de suferință, care se întinde pe mai mulți zeci de ani, este o adevărată tragedie, care, din nefericire, se întâmplă destul de des. Terapeuta Judith Wallerstein și-a început studiul despre familiile care trec printr-un divorț, cu scopul de a afla de cât timp au nevoie pentru a se reface dintr-o astfel de experiență. La cinci ani de la începerea cercetării, ea a constatat că majoritatea nu-și revenise din această traumă, fapt pentru care și-a extins studiul la zece, respectiv 15 ani. Între timp, copiii cuplurilor divorțate participante la studiu crescuseră și își întemeiaseră propriile familii, și totuși, pentru mulți dintre ei, durerea și furia erau încă foarte vii și invalidante.

Te gândești tot timpul la această întâmplare? Repui în scenă evenimentul dimineața la trezire, când mergi cu mașina, la serviciu, seara la culcare sau în vis? Aduci mereu vorba despre incident? A trecut o zi în care să nu te gândești măcar o dată la ce ți s-a întâmplat? Dacă răspunsurile la aceste întrebări sunt afirmative, înseamnă că răul care ți s-a făcut a devenit o obsesie pentru tine.

→ *Însemnări de jurnal*

Pentru a sesiza modelul tău de gândire, fii pregătit să faci însemnări în jurnal într-una din următoarele zile. Încearcă să conștientizezi în acea zi de câte ori persoana care te-a agresat sau evenimentul dureros îți vin în minte, notând acest lucru în jurnal. Așterne pe hârtie momentul zilei în care a apărut gândul, ceea ce făceai în acea clipă și natura acestui gând. Încheie-ți însemnările în dimineața următoare, pentru a nota, eventual, și visele din noaptea respectivă. Apoi, analizează modelele după trei criterii.

- Desfășurai anumite activități când te-ai gândit la persoana care te-a rănit sau la evenimentul dureros? Dacă da, este vorba despre niște activități pe care s-a întâmplat să le împarți și cu această persoană? Altfel spus, uneori, locurile și activitățile sunt asociate cu anumiți oameni. Este valabil și în cazul tău? Dacă tu constați că începi să te gândești la persoana respectivă în anumite situații, este posibil să vrei să ierți în exact aceleași situații, având la dispoziție exercițiile ajutătoare prezentate în capitolele următoare.
- Care este natura gândurilor? Este vorba despre niște gânduri agresive, de condamnare a persoanei respective? Sau despre unele în care, pur și simplu, sunteți împreună? Încearcă să înțelegi semnificația calității gândurilor și imaginilor. Cu cât gândul este mai agresiv, cu atât ai nevoie mai mult de procesul iertării.
- Câte însemnări ai făcut în jurnal în acea zi? Aceasta îți va indica frecvența gândurilor referitoare la persoana respectivă, în comparație cu frecvența gândurilor despre alte lucruri. Dacă te gândești

prea mult la ceva sau la cineva, aceasta îți poate epuiza forțele. Iertarea persoanei care te-a rănit te poate determina să nu te mai gândești atât de mult la ea și să-ți refaci resursele de energie.

Ți-ai comparat vreodată propria situație cu cea a agresorului?

Dacă agresorul tău ducea o viață prosperă, în timp ce tu sufereai, această disparitate poate deveni o altă cauză a furiei. Este o situație obișnuită atunci când durerea persistă. David, paralizat în scaunul său cu rotile, își compara zi de zi starea în care se afla cu aceea a agresorului său, care putea să meargă. El a devenit depresiv pe măsură ce se gândea la faptul că era condamnat să-și petreacă întreaga viață în scaunul cu rotile, în timp ce agresorul său se bucura de libertate. Asemenea comparații creează noi motive de furie.

Deși comparația poate conduce la depresie, există și cazuri în care ea are un aspect pozitiv. David Eastin și Suzanne Freedman, care amândoi și-au făcut cercetările pentru tezele de doctorat la Universitatea Wisconsin-Madison, subliniază faptul că, prin compararea cu cel care ți-a făcut rău, ai un punct câștigat, deoarece procesul iertării presupune concentrarea atenției asupra agresorului.[4] Poți descoperi că nici celui care te-a rănit nu-i merge așa de bine cum credeai. Poate că și lui sau ei îi este teamă să nu se afle ce a făcut sau să piardă stima de sine. Chiar dacă este greu de crezut, și agresorul, la rândul lui, poate suferi.

În același timp, este posibil să vrei să-ți analizezi gândurile despre propria persoană. Uneori, vedem nedrep-

tatea suferită cu acurateţe, dar exagerăm sau deformăm consecinţele. Amărăciunea poate afecta modul nostru de a gândi. Ai o părere exagerată despre propria situaţie? Ţi se întâmplă să-ţi spui: „După ceea ce mi s-a întâmplat nu voi mai fi niciodată fericit"? Te simţi fără valoare din cauza a ceea ce s-a petrecut? Chiar dacă am fost răniţi, suntem liberi să alegem. Dacă permitem nedreptăţii suferite sau agresorului să ne controleze vieţile, noi înşine, şi nu acesta din urmă, suntem responsabili de această alegere. Dacă suntem responsabili, ne putem schimba.

→ *Însemnări de jurnal*

În jurnalul tău, reflectează la comparaţiile pe care le-ai putea face între tine şi cel pe care vrei să-l ierţi. Notează unul dintre avantajele sale şi unul dintre dezavantajele tale. Apoi, încearcă să afli dacă acest lucru este adevărat. Nu renunţa la acest model până când nu ai analizat majoritatea sau toate modalităţile prin care simţi că persoana respectivă se află acum într-o poziţie superioară ţie.

După aceea, alocă un timp descoperirii acelor zone în care el sau ea suferă mai mult decât tine din cauza răului pe care ţi l-a făcut. Deocamdată, nu vei face nimic special cu ceea ce ai aflat acum. Este suficient că ştii despre ce este vorba.

Ţi-a schimbat agresiunea viaţa pentru totdeauna?

David a fost lăsat paralizat pe viaţă de către agresorul său. Carol nu şi-a mai putut aduce înapoi soţul sau

să șteargă cu buretele tot ceea ce el îi făcuse. Michael nu a mai putut să-și recupereze copilăria niciodată. Cu cât pierderea este mai mare, cu atât mai greu este să ierți. Pe de altă parte, uneori, durerea este atât de intensă, încât persoana în cauză este dispusă sa facă orice o poate ajuta, chiar să ierte, numai să se elibreze de această povară a suferinței.

Uneori, faptul că răul care ți s-a făcut va avea consecințe permanente nu este evident la început. Se întâmplă ca doctorii să nu dea prea mari speranțe în cazul unei răni fizice. Când partea vătămată înțelege că agresiunea suferită are efecte permanente (cum ar fi moartea sau diferite forme de invaliditate), sentimentul de furie poate deveni omniprezent. În astfel de cazuri, partea vătămată, care inițial reușise să ierte, va trebui să repete procesul iertării.

Terapeutul Henry Close a descris cazul unei cliente care fusese molestată sexual și care refuzase să-și ierte agresorul din cauza nevoii ei puternice de a se vedea în continuare ca o virgină. Refuzând să accepte ceea ce se întâmplase, era incapabilă de iertare și deci prizoniera unei furii autodistructive. Numai după ce a recunoscut faptul că, din punct de vedere fizic, nu mai era virgină, integrând aceasta în percepția asupra propriei persoane, ea a putut să ierte și să se elibereze de furie.[5]

Uneori, oamenii trebuie să treacă printr-un proces dureros pentru a face față unei pierderi permanente. Cei care încearcă să ierte înainte de a fi acceptat și de a fi „ținut doliu" după acest tip de pierderi, pot fi puși în situația de a ierta din nou.

→ *Însemnări de jurnal*

În jurnalul tău, reflectează asupra acestor aspecte. Dacă și tu ai suferit pierderi permanente, notează una dintre ele și descrie felul în care această pierdere te-a afectat. Tot ce trebuie să faci este să dai frâu liber sentimentelor, știind că te îndrepți către activitatea constructivă a iertării. Apoi, scrie și despre o altă pierdere suferită. Pe măsură ce scrii despre ea, este posibil să nu fii deloc dispus să ierți, ceea ce este cum nu se poate mai firesc. Să suferi după o pierdere este ceva necesar în procesul iertării și al vindecării emoționale.

Ți-a modificat agresiunea viziunea asupra lumii?

Când ne simțim profund răniți, viziunea noastră asupra lumii se poate, uneori, schimba. În urma nedreptății suferite, unii oameni, care erau optimiști și încrezători în semenii lor, pot deveni cinici și caustici.

Michael, ca reacție la violența tatălui său, nu a mai avut încredere în nimeni. El a respins religia și alte instituții ca o modalitate de a-și repudia tatăl, care era un polițist cu puternice convingeri religioase:

> Eram conștient la acea vreme de faptul că-mi pierdusem încrederea în oameni. Eram precaut, defensiv și protector în ceea ce mă privea. De asemenea, încercam să elimin orice formă de dependență față de alții. Nu mă interesa religia sau orice alt grup, în condițiile în care nimeni nu-mi oferise nici un fel de protecție în fața abuzurilor tatălui meu. În filosofia mea de viață, Dumnezeu nu oferea mângâiere decât altora, nu și mie.

Cindy, care fusese agresată de iubitul ei în casa prietenei celei mai bune a ei, a generalizat furia asupra tuturor bărbaților:

> După ce m-am despărțit de el, eram foarte furioasă și plină de resentimente. Am început să nutresc aceste sentimente la adresa tuturor bărbaților timp de aproape un an. Acest lucru m-a făcut să cred că poate niciodată nu voi mai fi în stare să am încredere sau să accept un bărbat în viața mea. Mă enerva foarte tare această ipoteză. Înainte de evenimentul neplăcut, aveam o viziune asupra lumii optimistă, considerând că viața este frumoasă și că existența mea este una fericită. După cele întâmplate, la început, viziunea mea asupra lumii a suferit modificări radicale. În primul an, eram pornită împotriva tuturor. Nimeni nu era așa de bun cum părea. Lumea nu era așa de extraordinară cum mi se păruse inițial. Mai târziu, am înțeles însă că întregul meu univers fusese dat peste cap numai pentru scurt timp, că, de fapt, lucrurile mergeau bine, fiind ulterior capabilă să-mi recuperez perspectiva inițială asupra vieții.

Felicia era mereu aspru criticată de mama ei. Ca reacție, ea a adoptat viziunea rigidă și critică asupra vieții a acesteia. Ajunsă la vârsta de 53 de ani, ea continua să nu iubească și să nu aibă prea multă încredere în oameni:

> Nu suportam să văd la mine și la alții forme de lașitate. Acum, când am ajuns la sfârșitul procesului vindecării mele emoționale, mă simt mai încrezătoare și am început să-mi fac prieteni. Atunci când lucrurile „nu merg bine", nu mai este pentru mine o criză de proporții. Învăț să-mi spun: „Ei bine, mereu se întâmplă câte ceva. Mâine va fi mai bine". Înainte îmi spuneam: „Nu pot să fac nimic cum trebuie; nu am nici o scăpare!" Obișnuiam, până nu demult, să mă gândesc la ce este mai rău și s-o iau ca pe un afront personal chiar și atunci când rămâneam în pană cu *mașina*!

Viziunea inițială asupra lumii a Feliciei, ca urmare a criticilor constante primite de la mama ei, avea drept model intoleranța acesteia din urmă. Prin iertare, ea s-a mai îmbunat și a ajuns să înțeleagă că oamenii mai și greșesc din când în când. A realizat și faptul că nu trebuie să controleze comportamentul celor din jur, iar acum încearcă să manifeste mai multă toleranță atunci când aceștia nu se ridică la nivelul așteptărilor sale.

După ce a dat naștere celui de-al treilea copil al său și după ce și-a pierdut soțul, Carol a căutat să-și construiască o nouă viziune asupra lumii. În cele din urmă, căutarea i-a îndrumat pașii către o comunitate religioasă creștină, acolo unde a simțit că primește un răspuns la toate întrebările, suferința ei fiind înțeleasă și acceptată. Iubirea pe care a găsit-o aici a ajutat-o să treacă peste sentimentele de rușine.

Cei care au fost răniți în vreun fel trebuie să accepte existența răului în lume, nu ca o problemă filosofică, ci ca pe o realitate vie. Profesorul de asistență socială Beverly Flanigan a observat faptul că aceia care au suferit o nedreptate au tendința de a-și schimba conceptul lor de „lume guvernată de dreptate" pentru a face loc episoadelor de nedreptate în filosofia lor de viață.[6] Unii reacționează la o nedreptate încercând să găsească un răspuns spiritual, în timp ce alții resping această soluție. Unii sunt furioși pe Dumnezeu, alții sunt îngroziți să constate că există lucruri pe care nu le pot controla. În unele cazuri, noua viziune asupra lumii este mai realistă, dar în altele, persoana se simte asaltată de un sentiment de amărăciune generalizat față de mulți oameni sau chiar față de majoritatea lor. Iertarea poate fi folositoare în schimbarea radicală a unei viziuni asupra lumii plină de amărăciune și pesimism.

→ Însemnări de jurnal

Înainte de a iniția procesul iertării, redactează un eseu în care să-ți descrii viziunea asupra lumii de dinainte de evenimentul dureros, precizând în ce fel s-a modificat ea în urma acestui incident. Fă comparații între felul în care gândeai anterior și felul în care gândești în prezent în legătură cu următoarele probleme:

- Cum sunt oamenii în general?
- Cine sunt eu?
- Fac ceva ca să fiu mai bun?
- De ce m-am născut? Care este sensul vieții?
- De ce există suferință în lume? Cum poate fi ameliorată suferința ?
- Ce cred eu despre legile Universului și care este locul meu în Univers?
- Ce mă așteaptă după moarte?

După aceea, încearcă să vezi ce s-a schimbat în viața ta. S-a modificat viziunea asupra lumii? Filosofia ta de viață este mai optimistă sau mai pesimistă acum? Dacă este mai optimistă, aceasta înseamnă că experiența dureroasă prin care ai trecut te-a făcut mai puternic? Dacă este mai pesimistă, ceea ce este cât se poate de normal după ce ai suferit foarte mult, atunci nu faci decât să experimentezi un alt grad de intensitate al durerii provocate de evenimentul negativ trăit. Sub aspect pozitiv, o viziune pesimistă asupra lumii nu este o schimbare permanentă. Procesul iertării îți va permite să descoperi că viziunea ta asupra lumii a suferit o nouă schimbare, de data aceasta în bine.

Ești pregătit acum să iei în calcul posibilitatea iertării celui care ți-a făcut rău? Durerea emoțională te poate

motiva să găsești soluții la problemele tale. Iată câteva întrebări, la care încearcă să dai un răspuns în paginile jurnalului tău.

- Ești furios atunci când te gândești la incident?
- Furia ta este la fel de intensă chiar și după luni sau ani de la evenimentul dureros?
- Te-ai săturat și ai obosit de atâta furie?
- Te gândești tot timpul la agresiune și la agresor?
- Consideri că agresiunea suferită ți-a schimbat viața în rău?

Să mergem mai departe cu procesul iertării.

Note

1. J. Patton, *Is Human Forgiveness Possible?* (Nashville, TN: Abingdon, 1985), pp. 39–64.
2. G. Kaufman, *Shame: The Power of Caring* (Cambridge, MA: Shenkman, 1980).
3. S.R. Freedman, „Forgiveness as an Educational Choice With Incest Survivors" (Madison: University of Wisconsin, 1994), pp. 217–219.
4. D.L. Eastin, „The Treatment of Female Incest Survivors by Psychological Forgiveness Processes" (Madison: University of Wisconsin, 1989); S.R. Freedman, „Forgiveness as an Educational Choice".
5. H.T. Close, „Forgiveness and Responsibility: A Case Study", *Pastoral Psychology* 21 (1970), 19–25.
6. B. Flanigan, *Forgiving the Unforgivable* (New York: Macmillan, 1992), p. 128.

7

Implicarea totală în procesul iertării

Faza 2 — Decizia de a ierta

- Acceptă că tot ce ai încercat până acum nu a dus la nici un rezultat.
- Arată disponibilitate pentru inițierea procesului iertării.
- Ia decizia de a ierta.

În acest capitol, vei lua în calcul posibilitatea de a ierta sau nu persoana care ți-a făcut rău. Ți se va solicita o implicare totală în acest proces. Ca orice formă de angajament, și aceasta te va provoca să duci până la capăt procesul iertării, cu tot efortul necesar. Și nu uita totuși că el te va elibera până la urmă.

Acceptă că tot ce ai încercat până acum nu a dus la nici un rezultat

Să ne amintim povestea lui Michael, pe care propriul tată, după ce l-a acuzat pe nedrept de consum de dro-

guri, l-a lovit cu putere. Visele neplăcute ale lui Michael l-au convins de faptul că nu reușea să depășească sentimentul de furie care îl măcina:

> Mulți ani, mi-am reprimat sentimentul de trădare față de tatăl meu, dar fără succes, de vreme ce aveam niște vise chinuitoare. Cred că, pur și simplu, m-am maturizat prin intermediul acestor sentimente într-un ritm mai degrabă lent, deși mă obosiseră timp de mulți ani. Mereu am fost o persoană veselă și blândă, căreia îi plăcea să glumească, astfel încât aceste vise nu-și aveau nicidecum locul în viața mea. Nu aveam nevoie să citesc Freud ca să-mi dau seama care era sursa lor.

Michael a înțeles că, în visele pe care le avea, începea să semene cu tatăl său, o perspectivă care îl îngrozea. El și-ar fi dorit să redevină persoana veselă și fericită care fusese în copilărie.

Când te hotărăști să schimbi cursul evenimentelor, automat te schimbi și ca persoană. Gloria, o femeie de 35 de ani care se străduia să păstreze relația cu soțul ei, i-a explicat unui terapeut felul în care tristețea ei persistentă se datora abuzului sexual la care fusese supusă în copilărie de către tatăl ei. Și-a încheiat comentariile cu următoarea frază: „Nu-l voi putea ierta niciodată".

Terapeutul i-a răspuns: „Ba da, vei putea. Iertarea implică o decizie. Ești liberă să iei această decizie și să inițiezi procesul iertării".

Gloria a rămas înmărmurită. Pur și simplu, nu i-a trecut nici măcar pentru o clipă prin minte că-l putea ierta pe tatăl ei. Terapeutul nu a făcut decât să sublinieze faptul că situația actuală a Gloriei trebuia soluționată. Avea toate motivele să creadă că iertarea va schimba în bine lucrurile. Ideea că ar putea să ierte și că acest proces va produce anumite modificări începea să-i surâdă Gloriei.

Carol, al cărei soț a înșelat-o în mod public, a devenit o altă persoană când a intrat în rândurile unei comunități religioase creștine, acolo unde a fost încurajată să vorbească deschis despre suferința ei:

> Participarea entuziastă la acest program și dragostea tot mai mare pentru Isus m-au făcut să realizez că trebuia să devin sinceră cu mine însămi și cu al doilea soț al meu. Când am privit adevărul în față, mi-am dat seama de multe lucruri. Am simțit cum m-am eliberat de povară. Nu a fost așa de rău să le împărtășesc și altora secretul meu și, până la urmă, am înțeles că păcatul lui Elliot nu era responsabilitatea mea, fiindcă el își alesese acest drum.

Nu ajungi la nici un rezultat dacă îți ascunzi de alții durerea și rușinea, în timp ce, dacă ești deschis și împarți cu ei ce ai pe suflet, devii o altă persoană. Deși Carol nu l-a iertat încă pe Elliot, noua ei viziune asupra lumii, alături de o onestitate regăsită de curând, au început să dea roade.

Pune-ți cinstit următoarele întrebări: „Soluțiile de până acum s-au dovedit eficiente?", „Ești fericit?", „Ești împăcat cu tine însuți?", „Ești optimist?" Dacă răspunsurile sunt negative, nu crezi că a sosit timpul pentru o schimbare? Dacă sentimentele de răzbunare, de furie și de amărăciune te fac să te simți nefericit, nu cumva a venit momentul să schimbi lucrurile?

→ *Însemnări de jurnal*

În paginile jurnalului tău, descrie-ți starea emoțională actuală în ceea ce privește persoana care ți-a făcut rău. Fii cât mai cinstit cu putință și recunoaște-ți adevăratele sentimente. Întocmește o listă cu soluțiile de până acum și sta-

bilește cât de eficiente au fost. Evaluează fiecare soluție găsită în trecut pe o scală de la 1 la 10, în care 1 înseamnă „o soluție total ineficientă pentru mine" și 10 „soluția ideală pentru mine". După aceea, uite-te la numărul de soluții pe care le-ai încercat și la cât de eficiente au fost. Ai ajuns la concluzia că trebuie să faci o schimbare?

Poți să iei decizia de a merge într-o altă direcție. Pentru aceasta, va trebui poate să-ți schimbi și viziunea asupra lumii. Filosofia ta de viață îți permite să treci peste o nedreptate într-un mod constructiv și sănătos? În viziunea ta, mai este loc pentru o raportare plină de compasiune față de alții? Dacă tu consideri că oamenii nu pot sau nu ar trebui să ierte, va trebui să-ți revizuiești această concepție.

Avem tendința de a ne construi viziunea asupra lumii în funcție de trecut și de experiențele prezente. Uneori, există o contradicție între ceea ce *am* crezut și ceea ce *vrem* să credem. Să luăm cazul lui Jorge, un cadru de conducere de vârstă medie, crescut într-o familie de credincioși practicanți, dar care considera răzbunarea o virtute. Tatăl lui s-a ghidat toată viața după o singură maximă imuabilă: „Să nu ierți niciodată", învățându-și copiii că au obligația de a nu uita niciodată o ofensă primită. Jorge mergea regulat la biserică împreună cu familia lui, își făcea zilnic rugăciunile, dar nu a reușit să interiorizeze învățăturile religioase cu privire la importanța iertării. Frecvent, își exprima determinarea fermă de a nu-și ierta niciodată ginerele pentru destrămarea căsniciei acestuia cu fiica lui, Alicia, deși, ulterior, cei doi parteneri s-au împăcat, realizând faptul că amândoi fuseseră vinovați.

Jorge era prizonierul furiei, ignorând efectele acestei emoții asupra propriei persoane și asupra celor din jur. De fiecare când nepoții lui veneau în vizită, devenea alb ca va-

rul dacă aceştia menţionau numele tatălui lor. Probabil că nepoţii lui înţelegeau mesajul subtil că numai simpla menţionare a numelui tatălui lor provoca accese de furie şi tensiuni în casa bunicului lor. Cu siguranţă că nu acesta era mesajul pe care Alicia intenţiona să-l transmită copiilor ei.

Jorge a fost şocat atunci când Alicia i-a atras atenţia asupra faptului că, în rugăciunea lui zilnică, exista un pasaj în care se spunea să-l ierţi pe cel care a greşit faţă de tine. Acesta i-a replicat furios: „Cine te crezi să-mi spui că trebuie să iert!" Ca să ierte, ar fi trebuit să fie dispus să respingă viziunea asupra vieţii a tatălui său, şi nu era încă pregătit pentru acest lucru. Alicia nu-şi dorea pentru copiii săi o viaţă trăită în ură. De aceea, se afla în faţa unei decizii greu de luat: Îi mai las pe copiii mei să-şi viziteze în continuare bunicul sau am datoria de a păstra nepătată reputaţia tatălui lor şi, totodată, a fostului meu soţ? Pentru moment, optase pentru a doua soluţie, punând capăt vizitelor la casa bunicului.

Profesorul de teologie Lewis Smedes consideră că: „Renunţând la dreptul de a te răzbuna poate echivala cu renunţarea la dreptul de a purta întreaga povară a lumii pe umerii tăi". În opinia lui, „iertarea oferă şansa de a crea o nouă ordine a lumii pornind de la «dezordinea» celei vechi".[1] Este trist că unii oameni refuză să se elibereze de furie, chiar dacă acest sentiment îi umple de nefericire şi suferinţă.

→ *Însemnări de jurnal*

Ia în calcul posibilitatea redactării altui eseu, de această dată adresat cuiva nefamiliarizat cu viziunea ta specifică asupra vieţii. Explică-i acestei persoane în ce

constau filosofia și credințele tale. Încearcă să-l faci pe acest cititor neinformat să-ți înțeleagă cu adevărat poziția. Spune-i de ce ții la această perspectivă, de ce este importantă pentru tine, de ce înseamnă ceva pentru tine. Procedând în acest fel, ia în considerare și amănuntele care te împiedică să ierți. De asemenea, nu uita de acele caracteristici care îți pot fi de mare folos în procesul iertării.

Acest exercițiu își propune să te ajute să-ți înțelegi mai bine viziunea asupra vieții, astfel încât să fii capabil să identifici punctele slabe și cele tari ale sistemului tău de credințe, să distingi acele credințe, pe care, poate, va trebui să le modifici de cele pe care trebuie să le păstrezi. Poate fi util aici și să revezi materialul referitor la viziunile asupra lumii din capitolele 4 și 6.

Nu uita că viziunea reprezintă ceea ce crezi tu cu adevărat, care poate să nu fie mereu congruentă cu învățăturile religioase, cu ceea ce societatea îți spune că este important sau cu recomandările făcute de prietenii apropiați. Încearcă să-i explici cititorului tău faptul că răbdarea, compasiunea și înțelegerea manifestate față de alții sunt elemente importante ale concepției tale.

Arată disponibilitate pentru inițierea procesului iertării

După ce ai identificat credințele greșite și strategiile ineficiente folosite în trecut, poți privi spre viitor, luând în calcul posibilitatea unei schimbări. Dacă ai ales soluția iertării pentru rezolvarea problemei cu care te confrunți în prezent, ar fi bine să încerci să nu te abați

de la acest drum, care îți redă pacea și libertatea. Deși nu ai nici o garanție, poți nutri speranța că iertarea îți va schimba viața. Ești pregătit să profiți de această șansă?

Schimbarea te poate speria. De aceea, ajuns în acest punct, ai curajul de a-ți face cunoscută disponibilitatea de a ierta înainte de a lua această decizie. Cei care s-au eliberat de comportamentele compulsive și autodistructive datorită programelor în 12 pași pot sesiza existența unei similarități între acest aspect și pasul opt: „Întocmește o listă cu toate persoanele cărora le-ai făcut rău și arată-le că acum ești dispus să-ți repari greșelile". Această asemănare cu programele în 12 pași este pur întâmplătoare. Nu ne-am gândit la acest tip de programe când am descoperit importanța unui aspect care se referă la disponibilitatea de a ierta. Totuși, faptul că programul în 12 pași, care se bucură de un real succes, prevede și un moment în care participanții își pun întrebarea: „Sunt eu pregătit?" sugerează că oamenii simt nevoia de a-și lua o pauză înainte de a face un pas important. Pentru a vedea dacă ești sau nu dispus să ierți, ai nevoie de un timp mai scurt sau mai lung.

Helen, 35 de ani, avea un salariu de arhivar care era departe de a-i asigura o existență decentă. Încă îi mai reproșa fostului ei soț decizia bruscă de a o părăsi. Și după cinci ani de la despărțire, Helen recunoștea că era plină de amărăciune și obosită. Când prietena ei, Rebecca, i-a sugerat că ar fi bine să-l ierte pe fostul soț, Helen s-a simțit copleșită de o asemenea eventualitate. În opinia ei, trebuia să renunțe la resentimente și amărăciune, să încerce să-l vadă pe fostul soț într-o nouă lumină, să aibă sentimente pozitive față de el și să înceteze să-l mai con-

damne pentru ceea ce-i făcuse. Rebecca a întrebat-o: „De ce nu încerci să-ți iei pur și simplu o scurtă pauză și să reflectezi asupra acestei posibilități?" Se gândea că prietena ei putea face măcar acest lucru.

În săptămânile următoare, Helen s-a gândit mult timp la semnificația iertării și la ce urmări va avea alegerea ei de a ierta sau nu. A analizat singură diferențele existente între a ierta, a-ți cere scuze, a găsi scuze și a uita. Se întreba: „Sunt dispusă să merg mai departe cu raționamentul meu?" Apoi a întrebat-o și pe Rebecca: „Este iertarea o soluție pentru mine?" Rebecca a așteptat cu răbdare, știind că alegerea de a accepta sau de a respinge iertarea îi aparținea doar prietenei ei. Până la urmă, Helen a ales să încerce să ierte.

Chad, pe care l-am cunoscut mai înainte, nu era dispus să ia în calcul iertarea ca o opțiune în privința mamei lui, care avusese multe relații extraconjugale când el fusese mai mic, sau a tatălui său, care i-a dezvăluit acest secret când el avea 20 de ani. Totuși, după ce frații și surorile lui au reușit în cele din urmă să stea de vorbă cu el, abordând discuții aprinse despre iertare, Chad a fost dispus să ia în considerare procesul iertării propriului tată:

> Vorbind cu frații și cu surorile mele m-a ajutat clar să optez pentru iertare. Toți erau pentru această soluție. Chiar au încercat să mă facă s-o iert și pe mama. Eram așa furios pe ei că fuseseră capabili de o asemenea sugestie! Era imposibil s-o iert. Am luat totuși în calcul posibilitatea de a-l ierta pe tata, care făcuse imprudența de a ne povesti despre aventurile mamei. Am înțeles că încercase să facă și el cum era mai bine pentru toți.

→ *Însemnări de jurnal*

Ești dispus să iei în calcul iertarea? Dacă da, este timpul să analizezi ce înseamnă, cu exactitate, acest lucru. În jurnal, scrie unul sau două paragrafe în care să detaliezi, din punctul tău de vedere, ce este și ce nu este iertarea, precum și ce consideri că înseamnă mai mult decât acest proces. Notează propria definiție a iertării, fără a face apel la informația din capitolul 2. Încearcă să captezi esența definiției, precum și câteva aspecte importante ale iertării.

După ce ai terminat acest exercițiu, revino asupra materialului din capitolul 2. Pe măsură ce citești, notează rapid lucrurile cu care nu ești de acord. Există două tipuri de dezacord. Este posibil, mai întâi, ca tu să nu fi inclus ceva în definiția iertării pe care eu am ales să-l includ, deoarece ai uitat pur și simplu să-l așterni pe hârtie. Sau ai inclus ceva pe care eu nu l-am sesizat. Cu alte cuvinte, părerile noastre nu sunt diferite în ceea ce privește sensul de bază al cuvântului *iertare*. Să numim acest tip de dezacord *omisiune benignă* pentru a evidenția faptul că dezacordul nostru nu este de natură ideologică, filosofică sau teologică. O a doua zonă de dezacord este aceea în care eu am notat ceva, și tu ai evitat în mod deliberat ideea enunțată de mine, considerând-o greșită. Să numim acest tip de dezacord o *diferență importantă*.

Să începem cu definițiile iertării pe care le-am găsit amândoi. Prin ce anume se deosebesc ele? Poți spune că ele diferă ca urmare a unei omisiuni benigne din partea unuia dintre noi? Dacă, de exemplu, am spus faptul că iertarea presupune empatie și compasiune față de agresor, și tu nu ai luat în considerare acest aspect, vrei să-l incluzi acum în definiția ta? Dacă da, fă acest lucru.

Acesta ar fi un exmplu de omisiune benignă care poate fi ușor înlăturată.

Acum, analizează definițiile amândurora în ceea ce privește diferențele importante. Există astfel de diferențe? Care este natura acestora? O diferență tipică importantă constă în provocarea de a oferi în dar persoanei care te-a rănit compasiune, bunăvoință și iubire. Poți argumenta că nu simți că ar trebui să faci acest lucru, că niciodată nu vei simți așa, de aceea, toate aceste sentimente, în opinia ta, nu fac parte din definiția iertării. Ia în considerare această provocare, dacă nu suntem de acord asupra acestui punct: ceea ce simți acum poate să nu coincidă cu ceea ce vei simți mai târziu. De asemenea, ceea ce simți nu trebuie să stea neapărat la baza definiției tale. Înțelesul iertării poate exista independent de ceea ce simți în legătură cu acest proces, indiferent în ce moment.

Pe mine mă interesează următorul aspect: dacă nu ești de acord cu mine în ceea ce privește definiția iertării, care este principala sursă a dezacordului nostru? Cred că aceasta ar trebui să fie argumentul tău puternic pentru a-mi combate definiția pe care eu am dat-o iertării. Principalul nostru motiv de dezacord nu ar trebui să fie faptul că tu ai ales să te raportezi la acest proces al iertării în alt mod decât cel prezentat de mine. Dacă te simți frustrat în legătură cu vreun dezacord referitor la definițiile noastre, scrie în jurnal despre acest lucru, încercând să identifici natura acestui dezacord: o omisiune benignă sau o diferență importantă.

Când ai terminat, mai treci o dată peste materialul pe care l-ai scris despre ceea ce nu este și ce înseamnă mai mult decât iertarea. Există vreun aspect asupra căruia avem opinii diferite? Ele sunt rezultatul unei omisiuni

benigne sau al unei diferențe importante? Ești dispus să incluzi în definiția ta aceste zone de omisiune benignă, pe care să le adaugi astfel paragrafelor tale despre înțelesul iertării? Dacă am făcut omisiuni benigne, atunci sper să-mi scrii despre ele pentru a-mi aprofunda cunoștințele despre iertare.

Dacă este vorba despre niște diferențe importante, este momentul să-ți pui din nou întrebări în legătură cu cauza lor. Analizează aceste dezacorduri, până când consideri că definiția ta este cât se poate de corectă și de exhaustivă. Este bine să faci acest lucru deoarece exercițiile din acest capitol, precum și cele din capitolele ulterioare, sunt bazate pe definiția iertării pe care am dat-o în capitolul 2.

După ce totul este clar pentru tine în ceea ce privește semnificația iertării, notează din nou definiția ei în jurnal. Acum, citește-o, fără a pierde din vedere întrebarea: ești dipus să consideri iertarea o posibilă soluție? În acest moment ar trebui să știi foarte bine ce trebuie să ai în vedere. Definiția iertării este ghidul tău, fiind posibil s-o invoci de mai multe ori în viitor.

Ia decizia de a ierta

Iertarea este o alegere; de aceea, ești liber să faci sau să nu faci această alegere. Chiar dacă ai inițiat procesul iertării, îl poți întrerupe, dacă el ți se pare irelevant sau prea dureros. Îl poți relua atunci când te vei simți din nou pregătit.

Filosoful William Neblett consideră că angajarea în procesul iertării este cheia acestui proces.[2] Faptul că te

implici în acest proces nu înseamnă că ți-ai îndeplinit sarcina, ci că ai început cu dreptul.

Gail, 32 de ani, casnică și mamă a trei copii, era prizoniera unei anxietăți cronice. Imediat ce se trezea dimineața, simțea o tensiune cervicală. Când se ridica, se simțea în nesiguranță și și-ar fi dorit s-o ia la fugă. Comportamentul și schimbările ei ocazionale de dispoziție nelinișteau întreaga familie. Începuse să-i fie teamă ca nu cumva soțul ei s-o părăsească și să ia copiii cu el. A consultat mai mulți terapeuți, însă fără nici un rezultat. În cele din urmă, a ajuns la cabinetul unui consilier care i-a explicat, în timpul primei ședințe, faptul că utilizează iertarea drept componentă a procesului vindecării emoționale.

Gail se simțea confuză, neînțelegând prea bine ce legătură putea exista între iertare și tensiunea ei cervicală sau sentimentul ei de nesiguranță? Terapeutul i-a explicat faptul că această tensiune poate fi rezultatul unei furii subconștiente, cu rădăcini adânci, față de un membru al familiei, resimțită în prezent sau în trecut. După mai multe ședințe, Gail a descoperit faptul că era furioasă pe ambii părinți, care erau foarte irascibili, agresivi verbal și care nu i-au arătat prea multă afecțiune. Ea a reacționat la ideea iertării cu dispreț, fiind hotărâtă să nu-și ierte părinții niciodată. Terapeutul nu a insistat. Gail a încheiat ședința respectivă înăbușindu-și în continuare furia.

În loc să încerce să se elibereze de toată furia pe care o simțea în cadrul terapiei, ea a preferat să facă o lungă plimbare prin pădurea din apropierea casei ei. După o oră de mers, s-a oprit în mijlocul pădurii și, înconjurată de atâta frumusețe, și-a spus: „De ce să nu încerc să iert, dacă celelalte opțiuni s-au dovedit ineficiente". Gail avea

un caracter impulsiv, astfel încât, în liniștea naturii, a lăsat să-i scape următoarele cuvinte: „Vă iert, mamă și tată, vă iert pentru tot ceea ce mi-ați făcut când eram mică". Aproape instantaneu, s-a simțit liberă.

Dar procesul iertării era de-abia la început. În următorii trei ani, Gail și terapeutul ei au fost într-un adevărat montagne-russe de trăiri emoționale contradictorii, pe măsură ce Gail dezvăluia abuzurile la care fusese supusă de către părinții ei. Mai târziu, terapeutul a admis faptul că, dacă ar fi știut de la început cât de gravă fusese această agresiune, poate că nu i-ar fi propus niciodată această opțiune a iertării. Dar Gail se bucurase de sentimentul de eliberare simțit în pădure și era hotărâtă să-și recâștige libertatea, refuzând să încheie procesul înainte de a ierta fiecare incident al abuzului. La zece ani după finalizarea acestui proces, Gail mai simte din când în când anxietate, dar are o căsnicie reușită și a trecut, cu mult calm, peste o serie de crize familiale care au făcut-o și mai puternică. În cazul ei, nu mai există drum de întoarcere pentru furie și amărăciune.

Psihoterapeutul preot Robert Cunningham, în reflecțiile sale asupra iertării, subliniază faptul că iertarea trebuie abordată cu o atitudine de *disponibilitate* și nu cu una dominată de *voința personală*.[3] *Disponibilitatea* reprezintă receptivitatea de a permite derularea procesului iertării, în absența oricărei constrângeri sau forme de control. Cei care abordează procesul iertării dintr-o perspectivă religioasă vor aștepta un semn de la Dumnezeu. Alții consideră că orice proces natural de vindecare este îndelungat. Uneori, procesul este îndelungat deoarece îl inițiem cu gândul la faptul că avem o anumită problemă legată de o anumită persoană, iar ulterior descoperim

straturi resentimentare ce trebuie înlăturate unul câte unul.

Când avem în vedere *voința personală*, ne spunem că numai noi înșine putem hotărî cum și când vom încheia procesul iertării. Un asemenea raționament este sortit eșecului, fiindcă vindecarea cere timp. Nu ne putem aștepta ca un picior rupt să se vindece instantaneu. Tot așa, rănile emoționale se vindecă în timp.

Angajarea în procesul iertării presupune disponibilitatea de a renunța la orice intenție de răzbunare, oricât de subtilă ar fi aceasta, împotriva celui care te-a rănit. Aceasta include și răzbunarea sub forma criticilor adu-se agresorului în prezența unor persoane care nu au de ce să afle despre agresiunea suferită. Unii oameni sunt nerăbdători să-și ierte agresorul, dar, de fapt, sunt mai interesați să-l oblige pe acesta să audă o serie de lamentații, acuzații și crime decât să-l ierte cu adevărat pentru fapta sa. Unii spun că iartă când, în realitate, utilizează aceste cuvinte ca un mijloc de răzbunare, pentru a-și arăta superioritatea morală, de vreme ce, până la urmă, au reușit „să ierte".

Ești dispus să te angajezi în procesul iertării? Decizia îți aparține, dar ai nevoie de multă răbdare și perseverență pentru a o traduce în acțiune. Ești pregătit să-ți asumi tot ceea ce presupune iertarea?

Nu uita că în acest moment nu-ți cer decât un singur lucru, și anume să încerci să renunți la orice formă de răzbunare, oricât de subtilă ar fi ea, față de cel care ți-a făcut rău, deci să nu-i aduci critici sau ofense sau să-l umilești în prezența altora. Poți proceda în acest mod și în cazul unei persoane decedate, refuzând să arunci în ea cu noroi în cadrul conversațiilor cu ceilalți. Aceasta

nu înseamnă că nu mai trebuie să aduci vorba despre ea niciodată. Până la urmă, poate că va trebui să vorbești despre ea cu un confident sau un terapeut. Este important să renunți la orice formă de răzbunare, oricât de subtilă ar fi ea.

De notat faptul că acest indicator nu pretinde că trebuie să nutrești acum sentimente pozitive, cum ar fi compasiune, bunăvoință sau iubire față de persoana care te-a rănit. Deși consider că aceste sentimente sunt benefice procesului iertării, nu le percep totuși ca pe un element important al deciziei de a ierta.

→ Însemnări de jurnal

În paginile jurnalului tău, reflectează la modalități de renunțare la orice formă de răzbunare, oricât de subtilă ar fi ea. Ce părere ai despre acest lucru? Ești dispus să te schimbi în această direcție? Este posibil să vrei să-ți structurezi acest exercițiu scris sub forma unei dezbateri. Gândește-te la un argument bun de a continua procesul iertării, dar și la îndoieli sau preocupări în legătură cu aceasta. Scrie în jurnal până ai epuizat toate posibilitățile. La ce concluzie ai ajuns? Dacă ai o poziție ambivalentă față de iertare, îți sugerez să pui de-o parte jurnalul și această carte și să nu te mai gândești pentru un timp la acest lucru. Poți continua în altă zi cu enumerarea argumentelor pro și contra iertării, înainte de a alege această soluție.

După ce vei fi dispus, în general, să renunți la orice formă de răzbunare, oricât de subtilă ar fi ea, îți recomand să reflectezi, în paginile jurnalului tău, și la modalitățile specifice prin care, anterior, te-ai purtat de fapt

nepoliticos față de persoana respectivă. Ești dispus să renunți și la aceste comportamente? Dacă da, ai progresat mult, fiind pe drumul cel bun al iertării.

Note

1. L.B. Smedes, *Forgive and Forget* (ediția a 2–a) (San Francisco, CA: Harper, 1996), p. 55.
2. W.R. Neblett, „Forgiveness and Ideals", *Mind 83* (1974), 269–275.
3. B.B. Cunningham, „The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving", *Journal of Pastoral Care* 39 (1985), 141–149.

8

Îmbogățirea perspectivelor

Faza 3 — Concentrarea atenției asupra iertării

- Fă efortul de a înțelege.

→ *Însemnări de jurnal*

Până acum, nu ai avut în vedere decât propria persoană și propria furie. Acum vei adopta o altă perspectivă și te vei concentra asupra persoanei care te-a rănit. Pentru început, redactează în jurnalul tău o descriere cât se poate de veridică a acestei persoane, fără să respecți un anumit criteriu.

Înfrumusețarea poveștii

Acest capitol se referă la percepția ta asupra vieții celuilalt. În încercarea de a înțelege persoana respectivă pornind de la povestea ei de viață, ne putem adesea înșela, în sensul că ne concentrăm atenția numai pe câte-

va aspecte ale personalității acesteia sau insistăm numai asupra răului pe care ni l-a făcut, ignorând faptul că, în spatele acestui eveniment dureros, se ascunde ceva mult mai complex.

Dacă ai luat decizia de a ierta, atunci încercarea de a înfrumusețea povestea vieții agresorului tău, încadrându-l pe acesta într-o perspectivă mai amplă, te poate ajuta să-ți transformi intenția în realitate. Uneori, decizia de a ierta se dovedește a fi suficientă. Brusc sau, poate, miraculos, simți altceva, înțelegi mai bine situația, astfel încât te eliberezi de resentimente și amărăciune. Totuși, în majoritatea cazurilor, schimbările sunt anevoioase, având loc în timp. Procesul iertării implică și integrarea poveștii celuilalt.

Îți recomand să-ți pui următoarele întrebări în legătură cu persoana care ți-a făcut rău:

- Ce condiții de viață a avut el sau ea?
- Ce viață ducea el sau ea în momentul agresiunii?
- Ce tip de relații au existat între voi, dintr-o perspectivă mai largă?
- Cum ți-a apărut el sau ea în lumina adevăratei sale personalități, deci dintr-o perspectivă *globală*?
- Cum ți se pare el sau ea când te raportezi la ceea ce filosoful Keith Yandell numește o perspectivă *cosmică*, adică percepându-l de pe o poziție spirituală, religioasă.[1]

Decizia de a ierta este un excelent mod de a-ți deschide inima și mintea. Adesea, cei care s-au concentrat pe propria furie înainte de a ierta descoperă că, după ce au luat această hotărâre, sunt capabili să-și perceapă agre-

sorul într-o cu totul altă lumină. Lewis Smedes descrie acest proces în termenii percepției „cu alți ochi".[2]

Deși uneori s-ar putea crede că agresorii au un comportament ilogic, cel mai frecvent, ei acționează așa dintr-un anumit motiv. Acesta poate că nu este justificabil, dar este cu siguranță de înțeles. Înțelegerea principalei motivații a agresorului este un aspect important al procesului iertării. Totuși, înțelegerea motivelor pentru care o persoană a făcut rău unei alte persoane nu înseamnă să găsești o scuză sau să treci peste un abuz.

Să analizăm puțin perspectivele mai largi la care alții au recurs pentru a ierta. După aceea, ne vom concentra atenția asupra propriei situații.

Perspectiva personală

După ce a luat decizia de a-și ierta mama, Mary Ann și-a îndreptat atenția asupra trecutului acesteia, asupra condițiilor de viață în care a crescut. A fost capabilă să înțeleagă că mama ei, Marion, a fost victima bunicii ei, Margaret, care, la rândul ei, fusese victima străbunicului și a socrilor ei.

Mama bunicii Margaret a murit când ea avea 14 ani. Verișoara ei în vârstă de 20 de ani a venit să aibă grijă de Margaret și de ceilalți copii. La mai puțin de un an de la venirea ei, această verișoară a rămas însărcinată cu tatăl lui Margaret. Cei doi s-a căsătorit repede, dar bârfele nu au încetat. Reacția lui Margaret la această situație a fost negarea faptului că ar fi avut loc ceva neobișnuit între verișoara și tatăl ei. A refuzat să admită până în ultima clipă ceea ce făcuse tatăl ei.

Margaret s-a grăbit să se căsătorească la 18 ani. Socrii ei o criticau mereu. În timpul Marii Crize, soțul lui Margaret și-a pierdut slujba și nu a reușit să-și mai găsească ceva de lucru. Stătea acasă toată ziua, făcând planuri de îmbogățire care nu se concretizau niciodată, iar Margaret s-a văzut obligată să întrețină întreaga familie și să păstreze în același timp aparențele unei familii reușite din clasa de mijloc, mințind și punându-i pe copiii ei să facă același lucru.

Marion era o elevă de liceu eminentă, care se gândea să dea mai departe la facultate, dar criza economică i-a dat peste cap planurile. Era furioasă și cu o stimă de sine scăzută. Ea a încercat cu disperare să-și mulțumească mama, dar, indiferent de realizările ei, nu era niciodată îndeajuns. Margaret îi critica mereu pe copiii lui Marion, ceea ce o făcea pe aceasta din urmă să le acopere de injurii pe Mary Ann și pe surorile ei. Cu cât Mary Ann se gândea mai mult la copilăria mamei ei, cu atât înțelegea mai bine suferința acesteia, fiind hotărâtă să se elibereze de furia ei pentru a nu o transmite și ea mai departe propriilor copii.

Gertrude, 44 de ani, recepționeră la un parc local de mașini de ocazie, a fost acuzată pe nedrept de familia ei de abuz și maltratare. După ani de furie înăbușită și autodistructivă împotriva mamei ei, Gertrude a fost capabilă să înțeleagă cât de mult suferise și mama ei din cauza atitudinii reci a propriei mame, o persoană nefericită și plină de furie, cum bunica ei, care fusese servitoare, fusese umilită de nenumărate ori, cum străbunica ei îndurase sărăcia și oprimarea și alte situații la fel de dureroase din istoria familiei. Aceasta a ajutat-o pe Gertrude ca, în cele din urmă, să simtă compasiune față

de mama ei, ceea ce a condus la atenuarea sentimentului de furie și la angajarea în procesul iertării.

Chad, al cărui tată i-a dezvăluit recent numeroasele aventuri ale mamei lui, a reacționat inițial cu o răceală prostească față de acesta, deoarece păstrase secretul atâția ani. Nici nu se putea pune problema iertării unui tată atât de slab. Totuși, cu timpul, Chad a ajuns la următoarea concluzie:

> Îl priveam acum pe tata ca pe cel mai puternic om cunoscut vreodată. Trecuse prin atâtea încercări în viață și totuși nu se lăsase niciodată învins. Trebuie să ai multă forță pentru a avea o căsnicie nefericită, fără să permiți ca această experiență dureroasă să-ți afecteze cei șase copii. Brusc, el a devenit cea mai minunată persoană pentru mine. Punându-mă în locul lui, mi-a fost mai ușor să înțeleg de ce nu ne spusese mai devreme despre mama. Nu a vrut să creștem urând-o. Nu este ușor să-ți imaginezi ce a însemnat să trăiești atâția ani cu aceste secrete. Mereu a fost un tată afectuos și probabil că i-a fost extrem de greu să joace această șaradă. Cred că, înțelegând punctul de vedere al tatălui meu, am reușit să parcurg cu mai mult succes procesul iertării. În loc să mai fiu egoist și furios la gândul că ne-a mințit, am început să înțeleg suferința lui și faptul că nu a avut de ales procedând astfel.

Când Carol a ales să ierte, a fost capabilă să-și vadă soțul cu „alți ochi":

> Mi-a spus odată că părinții lui nu l-au luat niciodată în brațe, de aceea a jurat că atunci când va avea copii, aceștia vor fi înconjurați de multă afecțiune. Acum am înțeles că nu a reușit niciodată să-și lase în urmă propria copilărie, și toate resentimentele, furia și frustrarea, au ieșit la iveală prin intermediul adicțiilor lui amplificate. Mi-am dat seama de ceea ce-i lipsise atât de mult când fusese un băiețel.

Privind dintr-o nouă perspectivă, Carol a reușit să-și transforme sentimentele, gândurile și comportamentele negative în unele pozitive. Totuși, percepându-și soțul dintr-o perspectivă mai largă, ea nu i-a găsit nici o scuză și nu trecut cu vederea acțiunile lui dureroase.

Pentru Rose, cu un tată alcoolic, a cărui adicție a distrus întreaga familie, vindecarea a început o dată cu reflecțiile ei asupra copilăriei acestuia:

> L-am văzut pe tata din cu totul altă perspectivă. Nu l-am mai perceput ca pe un om rău și am început să văd în el o persoană cu o copilărie teribilă. De exemplu, bunicul meu îl făcea pe tata să se simtă un nimic, spunându-i în toate felurile. De aceea, tata nu a reușit niciodată să înfrunte viața, găsindu-și refugiul în băutură. Am început să am înțelegere față de tata și să mă eliberez astfel de furia și resentimentele care mă distrugeau. Această perspectivă mi-a permis să iert mai ușor decât aș fi crezut.

Reflecțiile lui Jerrod asupra mamei sale incapabile de iubire demonstrează un model asemănător:

> Crescând în timpul Marii Crize și făcând parte dintr-o familie numeroasă, alături de frați vitregi și de un părinte vitreg, am conștientizat faptul că mama a trebuit să îndure multe greutăți încă de când era mică, văzându-se obligată să-și asume mari responsabilități față de frații ei mai mici, chiar dacă nu era pregătită din punct de vedere intelectual să facă acest lucru. Din relatările mamei, mi-am dat seama că trăise într-o familie în care părinții nu le arătau prea multă *afecțiu*na copiilor lor. Mama i-a rămas mereu fidelă mamei ei, și părea să fie o singuratică în multe privințe, simțind nevoia să-și disimuleze sentimentele în public pentru a nu fi rănită.

Ne mai putem pune întrebări cu privire la coordonatele vieții agresorului în momentul comiterii faptei re-

probabile. De exemplu, Felicia îi purta mamei sale ranchiună din cauza faptului că aceasta fusese „cu desăvârșire absentă emoțional" din copilăria ei. Însă, atunci când s-a gândit mai bine, a văzut că, pe tot parcursul acestor ani hotărâtori, tatăl ei fusese grav bolnav de tuberculoză, iar mama ei suferise de depresie și de o tulburare obsesiv-compulsivă. Astfel, atitudinea față de propria mamă s-a modificat:

> Fără această schimbare de perspectivă, iertarea nu ar fi fost posibilă. În momentul în care am văzut-o pe mama așa cum era cu adevărat, mi-a părut foarte rău pentru ea — probabil că s-a simțit atât de tristă și de singură, acaparată cu totul de boala ei, de cea a tatălui meu și de lipsa resurselor financiare ale familiei noastre. Ca să nu mai vorbim de povara fizică pe care o reprezenta îngrijirea a două fetițe într-o casă la țară, fără telefon sau apă curentă sau curent electric. Niciodată, în atâția ani, nu a primit vreun ajutor și nu și-a descărcat sufletul nimănui.

Jerrod, de asemenea, îi reproșa mamei sale indiferența față de el, dar a fost capabil s-o ierte când a început să înțeleagă câte dificultăți a întâmpinat ea de-a lungul vieții.

> Chiar dacă nu-i plăcea ce făcea, mama avea un simț al datoriei deosebit. Cred că i-a fost foarte greu să-și arate afecțiunea. În plus, primul ei fiu era relativ ușor de manipulat și foarte sociabil. Cred că, neașteptându-se să aibă gemeni și, mai ales, un al doilea fiu atât de diferit de primul, a fost o puternică lovitură pentru ea. Faptul că am fost, în anumite privințe, un copil dificil, deși, în mod evident, cel mai deștept dintre toți, i-a creat mamei o mare frustrare... S-a străduit cât a putut și m-a iubit în felul ei.

De notat faptul că Jerrod nu numai că și-a amplasat povestea de viață într-un context mai larg, concentrân-

du-și atenția asupra presiunilor la care era supusă mama lui la momentul respectiv, dar și-a și perceput relația cu propria mamă într-un sens mai larg. El a constatat că aceasta l-a iubit cât de mult a putut ea, în ciuda derapajelor ei temporare.

Și lui Anthony, profesorul căruia nu i s-a acordat promovarea meritată, i-a fost mai ușor să-l ierte pe directorul școlii atunci când a reflectat la presiunea la care era supus acesta în perioada respectivă.

> Am început să-l văd pe director ca pe o persoană pe care ceva o speria. El mi-a refuzat promovarea într-o perioadă de rectificări bugetare. La vremea respectivă, chiar fusese publicat în ziarul local un articol în care i se reproșa faptul că nu era un bun lider. Mi-am dat seama că, mai mult ca sigur, se temea pentru slujba lui. Poate că scrisoarea pe care mi-o adresase în semn de încurajare fusese pentru el un mod de a-și demonstra că este un bun lider. Nu a procedat cum trebuie, dar am văzut în el o altă persoană — cineva nesigur pe el, care, drept urmare, nu a luat cea mai bună decizie administrativă. Până la urmă, este și el un om supus greșelilor.

Anthony nu a încercat să găsească scuze acțiunilor directorului. Încă mai este convins de faptul că i s-a făcut o nedreptate, dar acum îl vede pe acesta ca pe o persoană vulnerabilă care, temându-se să nu-și piardă slujba, i-a refuzat, aparent nejustificat, promovarea. Nu numai că Anthony a reușit să extindă povestea lui despre director, încadrând ofensa adusă într-o perspectivă, dar a abordat ceea ce eu numesc perspectivă *globală*. Astfel, el l-a văzut pe director ca pe o persoană, ca pe un reprezentant al comunității umane care, chiar dacă a greșit, continuă să fie un om, deci trebuie respectat.

Uneori, oamenii reușesc să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși atunci când încearcă să conștientizeze situația dureroasă prin care au trecut. Așa s-a întâmplat cu Cindy, care a căutat din răsputeri să înțeleagă de ce iubitul ei, Adam, se comportase atât de violent în casa prietenei ei:

> Încercând să-l înțeleg pe Adam, m-am văzut într-o nouă lumină. Viața mea nu mai era legată de a lui, deci nu mai avea rost să-l urăsc și să fiu furioasă pe el. L-am perceput ca pe bărbatul care avea probleme de autocontrol și care, din această cauză, nu mai făcea parte din viața mea. Astfel, l-am iertat, fiindcă, dintr-o dată, mi-am văzut propria viață mult mai clar.

Un alt mod de a înțelege este să te întrebi dacă este posibil să faci o distincție între agresiune și agresor. Uneori, o persoană care, în general s-a purtat frumos cu tine, la un moment dat, te poate răni. Putem pune în balanță răul și binele pe care ni l-a făcut? Aceasta nu înseamnă că trebuie să treci cu vederea răul, dar astfel putem înțelege că agresorul nu ne urăște.

Jerrod, care încă mai este convins de faptul că metodele mamei lui de educare a unui copil erau greșite, acum poate spune că „a făcut tot ceea ce a stat în puterea ei să mă crească și m-a iubit".

Maria, al cărei soț a fost arestat pentru posesie ilegală de cocaină, a trebuit să separe persoana de actul comis. Ea a putut să-l ierte, chiar dacă era conștientă că făcuse ceva rău, și a ezitat să reia relația cu el până când nu a primit semnale clare de schimbare din partea lui.

> L-am văzut cum a luptat cu toată forța, odată eliberat din închisoare. Încerca să se îndrepte, vedeam clar acest lucru. Îmi dădeam seama și de faptul că era profund afectat de ceea

ce-mi făcuse. În același timp, am încercat să înțeleg în ce mediu crescuse, fiind un copil adoptat, cu părinți biologici de rase diferite și făcând obiectul comentariilor răutăcioase ale unor oameni plini de prejudecăți. Probabil că toate acestea l-au marcat. Mi-a fost foarte greu, fiindcă cei din jur îmi spuneau tot timpul să nu-l iert. Nimeni nu era de partea mea. Erau cu toții foarte critici, dar, în același timp, eu vedeam cum el încerca din răsputeri să se ierte pe sine însuși.

Uneori, dacă încerci să înțelegi ceva sau pe cineva, ajungi la o concluzie diferită. Nu orice agresor este o victimă. Kendra a fost abuzată sexual și amenințată fizic de unchiul ei, un infractor mărunt. De asemenea, Kendra a fost răvășită când, ani mai târziu, mătușa ei a recunoscut faptul că știuse totul de la început, dar nu spusese nimic din teama de a nu-și pierde siguranța financiară. Nici una dintre rudele Kendrei nu a manifestat nici cea mai mică remușcare. Pentru a putea înțelege, Kendra ar fi trebuit să admită faptul că unii oameni fac rău atât de mult timp, încât el devine o a doua natură pentru ei. Medicul M. Scott Peck a scris despre acest fenomen în cartea lui, *People of the Lie*. Cei care se confruntă cu agresori care, aparent, nu au nici un sentiment de culpabilitate, pot analiza mai bine acest aspect parcurgând paginile cărții.

Michael, care a fost abuzat fizic de propriul tată, a constatat că înțelegerea nu i-a modificat percepția asupra tatălui său, pe care-l considera un bărbat violent:

Sunt dezamăgit că tata nu și-a cerut niciodată iertare pentru comportamentul său. Am încercat din răsputeri să înțeleg de ce tata era așa de violent și am aflat în cele din urmă că fusese, la rândul lui, victima violențelor. Nu pot spune, sincer, că viziunea mea asupra tatălui meu s-a schimbat în mod semnificativ de-a lungul anilor, doar că acum el nu mai reprezintă

pentru mine o amenințare fizică. Nu cred că percepțiile mele asupra lui m-au ajutat să-l iert, dar sunt sigur că este bucuros să știe că nu-i mai port nici un fel de ranchiună.

Psihiatrul R. C. Hunter a observat că, uneori, este cât se poate de clar că procesul iertării nu se va încheia niciodată.[4] Acesta poate fi și cazul lui Michael. Este posibil să-și fi iertat tatăl atât cât poate el în acest moment, dar probabil că peste mai mulți ani el va fi capabil să-l înțeleagă într-un alt fel decât acum. Uneori, oameni ca tatăl lui Michael cedează și, pe patul de moarte, își cer iertare sau dau semne de căință. Chiar dacă tatăl lui Michael nu-și va regreta niciodată fapta, fiul său mai poate încă să ducă la capăt procesul iertării.

Perspectiva globală și perspectiva cosmică

În unele cazuri, agresiunea este atât de gravă și agresorul atât de hotărât să nu regrete nimic din ceea ce a făcut, încât nici nu se poate pune problema înțelegerii lor în baza unei analize atente a trecutului persoanei respective sau chiar a presiunilor prezentului. În astfel de cazuri, agresorii refuză să respecte drepturile și valoarea inerentă a altor peroane. Acțiunile întreprinse de ei sunt o ofensă la adresa demnității umane, de aceea trebuie respinse și aspru condamnate. În asemenea situații, perspectiva globală și cea cosmică se pot dovedi de mare ajutor.

Bernice are 23 de ani și lucrează ca voluntar în cadrul unei organizații de pace nonprofit. Ea și-a desfășurat activitatea în ultima vreme în țările din Asia de Sud-Est,

unde a contribuit la repararea caselor celor săraci. A făcut acest lucru dintr-un sentiment de caritate și de bunăvoință, și nu din dorința de câștig. După foarte multe ore de muncă istovitoare în construcții, un grup de rebeli dintr-o comunitatea învecinată a jefuit și a incendiat casele pe care Bernice le reconstruise cu atâta efort. A fost distrusă. Nu cunoștea pe nici unul dintre răufăcători, care au dispărut în noapte după ce au săvârșit fapta. Ce copilărie avuseseră ei? Ce probleme politice interne îi determinaseră să acționeze așa? Bernice nu ar fi putut da un răspuns clar.

I-a fost foarte greu lui Bernice să-i ierte pe cei care distruseseră casele. De fiecare dată când se uita în ochii prietenilor ei săraci, simțea cum este cuprinsă de furie. După o îndelungată luptă interioară, Bernice a început să-i perceapă pe invadatori ca pe niște ființe umane, nu ca pe niște dușmani ce trebuie alungați. Desigur, ea a continuat să considere că nu procedaseră corect, dar nu-i mai vedea ca pe niște oameni răi care trebuie distruși. A ajuns să înțeleagă că viețile lor erau chiar mai sărace — nu din punct de vedere material — decât cele ale prietenilor ei. Nu a fost niciodată de acord cu fapta rebelilor, dar a început treptat să le recunoască și să le respecte umanitatea. Și ei aveau nevoie de un acoperiș deasupra capului. Și ei au aspirații, nevoi, dorințe, fiindcă și ei sunt oameni.

Perspectiva globală a ajutat-o pe Bernice să înțeleagă și să ierte. Dar ce se întâmplă cu cei care nu pot vedea partea umană a celuilalt? Ce se întâmplă în cazul în care ne simțim atât de răniți de răul care ni s-a făcut, încât nu-l percepem pe agresor ca pe o ființă umană și riscăm să devenim și noi ca el. Acordându-i agresorului statutul de ființă umană, respingem ideea potrivit căreia

oamenii pot fi trataţi şi ca nişte animale. Această perspectivă de a vedea subumanitatea din om poate fi distructivă, aşa cum a constatat şi Martin Luther King Jr. În momentul în care propria casă a fost incendiată şi copiii lui ameninţaţi, el a scris următoarele:

> Trebuie să punem capăt reacţiei în lanţ a răului — ura nu naşte decât ură, războaiele nu duc decât la alte războaie — dacă nu vrem să fim înghiţiţi de abisul întunecat al anihilării... iubirea este singura forţă capabilă să transforme un duşman într-un prieten... Prin natura sa, ura distruge; prin natura sa, iubirea creează şi construieşte.[5]

Aceasta nu înseamnă, bineînţeles, să ignorăm prezenţa răului sau să interzicem prin lege pedepsirea celor care fac rău altora, fiindcă trebuie să ne iubim duşmanii. Pedeapsa într-un context adecvat este justificată şi poate duce la reabilitarea chiar şi a celui mai de temut agresor.

Este fascinant să observi această perspectivă cosmică la cei care iartă. Din experienţa mea, majoritatea celor care încearcă să ierte adoptă acest tip de perspectivă. De altfel, sondajul Gallup efectuat în 1991 a arătat că 86% din peste 900 de respondenţi pretindeau că numai Dumnezeu îi poate ajuta să ierte,[6] ceea ce nu face decât să confirme teoria mea. Perspectiva cosmică depinde de credinţele spirituale şi religioase ale celui care iartă. În programele noastre, am menţinut o anumită neutralitate în privinţa problemelor spirituale şi religioase, astfel încât fiecare să aibă libertatea de alegere. Să ne referim acum la ideile incisive ale Mariettei Jaeger referitoare la deţinutul acuzat de uciderea fiicei sale, Susie:

> Sunt gata să admit că eram în stare să-l omor pe acest tip cu mâinile mele... Totuşi, cam în acea perioadă, mi-am format

în cele din urmă convingerea că adevărata dreptate însemna revenirea la ordine, și nu pedepsirea vinovatului, revenire nu neapărat la ordinea inițială a lucrurilor, ci la aceea în care ele ar trebui să fie cu adevărat. În Biblia iudaică și în cea creștină, de unde provin credințele și valorile mele, Dumnezeul care se ridică din ele este un Dumnezeu al milei și al compasiunii, un Dumnezeu care nu pedepsește, distruge sau condamnă la moarte, ci un Dumnezeu care face tot posibilul ca să ne ajute și să ne vindece, care ne reabilitează și ne reconciliază, recuperându-ne pentru bogăția și desăvârșirea vieții pentru care am fost creați. Aceasta era dreptatea pe care o voiam pentru acest bărbat care îmi răpise fiica.

Deși criminalul era pasibil de pedeapsa cu moartea, simțeam că uciderea acestuia în numele fetei ar fi violat și profanat bunătatea și frumusețea vieții lui Susie... Eram convinsă că cea mai bună și mai sănătoasă opțiune era iertarea.[7]

Dr. King, atunci când familia lui fusese amenințată, a adoptat nu numai o perspectivă globală, ci și una cosmică, scriind următoarele:

Iubim oamenii nu pentru că ne place de ei sau pentru că ne atrage ceva din personalitatea lor sau pentru că posedă un fel de aură divină; iubim fiecare om în parte fiindcă Dumnezeu îl iubește. La acest nivel, este posibil să iubim persoana care săvârșește un act abominabil, chiar dacă urâm această faptă.[8]

→ *Însemnări de jurnal*

Ești pregătit să scrii povestea celui care te-a rănit, concentrându-ți atenția asupra a ceea ce el sau ea a fost, este sau poate deveni? Când am folosit cuvântul *poveste*, nu am intenționat să-ți sugerez ideea de a inventa un basm despre cât de minunată este această persoană. În înțelesul de poveste există o încercare de a fi cât se poate de

sincer în privința persoanei respective și a conflictelor și complicațiilor din viața ei.

Cineva descria iertarea ca fiind „singurele gânduri bune referitoare la persoana care te-a rănit, ca substitut la răul făcut". Pentru mine, această definiție seamănă cu crearea unui basm, este ca și cum nu am suporta ideea că persoana respectivă este imperfectă, supusă greșelii sau chiar crudă și indiferentă. De ce să nu încercăm să acceptăm provocarea de a vedea această persoană mai îndeaproape, de a o plasa într-un context mai larg, extinzând ceea ce știm sau cel puțin felul în care gândim despre el sau ea. Caută să răspunzi la următoarele cinci întrebări.

1. *În ce condiții de viață a crescut agresorul?* Începând incursiunea ta în trecutul persoanei, încearcă să schițezi copilul și adolescentul înainte de a creiona adultul. Majoritatea dintre noi îl cunoaștem bine pe cel care ne-a rănit, fiindcă multe dintre trădările și rănile noastre provin de la cei apropiați nouă. Îți amintești, din ce ți-a povestit persoana respectivă sau alții, ce necazuri a trebuit să îndure când era copil? Încearcă să descrii câteva incidente, astfel încât să pătrunzi în universul copilăriei agresorului. Persoana respectivă era stăpânită de un sentiment de groază sau de confuzie? A fost rănită adânc de acțiunile altora? A plâns vreodată? Încearcă să descrii trei–patru evenimente din trecutul ei. Apoi descrie vulnerabilitatea ei în fața dificultăților întâlnite.

Ai grijă să nu confunzi iertarea cu justificarea sau găsirea scuzelor. Încercările prin care a trecut persoana respectivă nu trebuie să devină încercările tale.

Unii dintre voi nu vor putea răspunde la această întrebare sau la următoarele două fiindcă nu-l cunoașteți

personal pe agresor. De aceea, este posibil să ajungeți direct la ultimele două întrebări, care se referă la perspectiva globală și la cea cosmică.

2. *Când a avut loc agresiunea, în ce condiții trăia agresorul?* Era sub o presiune imensă? Dacă da, care era cauza acestei presiuni? Care era povestea lui când a avut loc evenimentul dureros? Încearcă să-ți imaginezi la ce se gândea el. Aceasta poate fi stabilit uneori prin intermediul cuvintelor sau acțiunilor sale. Încearcă să înțelegi cum se simțea el.

Este vorba de o oarecare vulnerabilitate și aici, așa cum s-a întâmplat și în copilărie? În opinia ta, este posibil ca reacțiile lui în momentul apariției evenimentului să fi fost o reminiscență a modelelor din copilărie? Un copil care asistă la crizele de isterie ale unuia dintre părinți, de exemplu, poate deveni un adult temperamental.

Meditează la unele dintre aceste întrebări pentru a înțelege faptul că iertarea nu este același lucru cu găsirea unor scuze.

3. *Ești capabil să spui povestea relației tale cu persoana respectivă într-un sens mai larg decât agresiunea însăși?* De cât timp o cunoști? Cum era ea în vremurile bune? Îți vin în minte numai imagini neplăcute sau și lucruri pozitive? Încearcă să descrii cel puțin trei incidente în care ea a demonstrat o judecată corectă sau tărie de carcter. Acestea nu sunt niște substitute pentru ceea ce ți s-a întâmplat. Până la urmă, iertarea are loc în contextul curajos al recunoașterii lipsei de corectitudine a celuilalt. Chiar și așa, ar fi bine să vezi calitățile acestei persoane.

În capitolul 6, te-am rugat să-ți notezi impresiile tale cu privire la situația actuală, mai rea decât a ta, a celui care ți-a făcut rău, ca urmare a evenimentului dureros.

Ar fi bine să revezi acest pasaj. Cum s-a schimbat viața lui în urma celor întâmplate? Din nou, nu vreau decât să te ajut să vezi o persoană care rămâne totuși o *persoană.*

4. *Cum arată persoana respectivă dintr-o perspectivă globală?* Amintește-ți că o perspectivă globală te face să amplasezi persoana care te-a rănit într-un cadru mai larg. O perspectivă globală te provoacă să vezi persoana ca pe un reprezentant al comunității umane, ceea ce, uneori, poate fi un lucru dificil, mai ales dacă ai „desființat-o" între timp.

Discutând cu persoanele care încearcă să ierte, am observat că acestea au uneori rezerve în a-l considera pe cel care le-a făcut rău un om ca toți oamenii. Cel care intenționează să ierte, din când în când, pare să fie adeptul unei viziuni moderne a teoriei „Pământului plat". Cu alte cuvinte, cel care are în vedere procesul iertării ar fi încântat să-l ia de guler pe cel care l-a rănit, să-l ducă în cel mai îndepărtat loc, să-l facă să dispară de pe fața Pământului și să audă cum aterizează în altă parte, cât mai departe de planeta noastră. Dacă te recunoști în această descriere, nu-ți face probleme, fiindcă nu ești singur. Însă trebuie să ne modificăm această atitudine.

Aceasta nu înseamnă că, adoptând o perspectivă globală, primești înapoi persoana cu brațele deschise ca pe cineva drag ție. Desigur, pe măsură ce ierți, vă puteți împăca, dar nu acest aspect ne interesează acum. Îți cer să-l consideri pe agresor un reprezentant al speciei umane, o persoană care s-a născut pe această planetă, ca noi toți, cineva care merită să trăiască și să respire.

Încearcă să exersezi această perspectivă globală până când reușești să vezi persoana care ți-a făcut rău ca pe un om în înțelesul deplin al cuvântului, care merită res-

pect. Nu este ușor. Poate că acum ar fi bine să revezi răspunsurile date la primele trei întrebări și apoi să scrii despre aspectele care fac din persoană o ființă umană, precum și răspunsul tău din noua perspectivă.

5. *Cum arată persoana respectivă dintr-o perspectivă cosmică?* Amintește-ți că perspectiva cosmică se referă la credințele spirituale și religioase. Dacă nu ai o perspectivă spirituală sau religioasă, poți să nu răspunzi la această întrebare. Totuși, majoritatea oamenilor, totuși, înglobează această viziune în propria filosofie de viață.

Am folosit în mod deliberat un limbaj care să nu fie specific unei anumite religii, astfel încât imaginile mele ar putea fi puțin vagi. Încearcă să plasezi întrebările mele în viziunea ta deja existentă asupra vieții, pentru a fi cât mai concret și mai specific în răspunsurile tale.

Ce concepție ai asupra divinității? Mulți văd divinitatea, cea mai mare putere, Dumnezeu, ca iubire. Cum privește Dumnezeu persoana asupra căreia s-a îndreptat atenția ta?

În concepția ta asupra lumii, ce loc ocupă mântuirea, cum se transformă o persoană în bine în această viață, există viața de apoi? Persoana care te-a rănit se poate mântui? Nu trebuie să-ți exprimi opinia sau să ai un raționament pe această temă, ci, pur și simplu, să te întrebi care este viziunea ta asupra lumii cu privire la aceste aspecte. De exemplu, în toate tradițiile monoteiste, există credința că până și cel mai mare criminal se poate mântui. Această imagine a binelui și a răului, precum și a posibilității transformării, este una de mare forță, fiind transpusă artistic în literatură, teatru și film. Gândește-te dacă persoana respectivă se poate mântui din perspectiva sistemului tău de credințe.

Poți percepe persoana ca pe un membru al tradiției tale spirituale sau religioase? Nu trebuie să precizezi dacă ea se duce duminica la biserică sau dacă intră într-o sinagogă, ci să-l vezi ca făcând parte dintr-un plan divin, ca aparținând unui grup mai mare decât familia ta, locul tău de muncă sau chiar comunitatea globală a celor care trăiesc acum pe Pământ. Meditează la această posibilitate.

Este posibil s-o vezi în viața de apoi? Unii cred că raiul nu va fi o plăcere dacă acest lucru se dovedește adevărat, dar așteaptă puțin. Dacă tu crezi în viața de apoi și dacă persoana cealaltă s-ar întâmpla să fie și ea în preajmă, atunci va trebui să te străduiești s-o ierți și să vă împăcați. Ce i-ai spune într-o astfel de situație? Ce i-ai putea spune persoanei acum, astfel încât tensiunile dintre voi să înceteze înainte de a vă întâlni în Rai? Poate că această persoană este importantă în ochii lui Dumnezeu. Dacă acest lucru este adevărat, cum îți va schimba percepția asupra persoanei?

În sfârșit, mulți oameni spirituali și religioși nu se percep împliniți, având nevoie de divinitate. Este și cazul tău? Dacă da, de ce tip de ajutor ai nevoie și cum îl vei obține ca să poți ierta?

Realizarea unei imagini de ansamblu

Este timpul să integrăm variatele perspective pe care le avem acum asupra persoanei care ne-a rănit. Citește din nou răspunsurile pe care le-ai dat la cele cinci întrebări, apoi, ai în vedere următoarele: cum s-a schimbat viziunea ta asupra persoanei în urma răspunsurilor la în-

trebări? Ce mai trebuie să faci pentru a-ți adânci și a-ți lărgi povestea despre persoană?

Note

1. K. Yandell, „The Methaphysics and Morality of Forgiveness", în *Exploring Forgiveness*, editori R.D. Enright și J. North (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), pp. 35–45.
2. L.B. Smedes, *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (San Francisco, CA: Harper, 1984).
3. M.S. Peck, *People of the Lie* (New York: Simon & Schuster, 1997). Pentru o mai bună înțelegere a procesului, vezi și C.S. Lewis, *The Great Divorce* (New York: Touchstone Books, 1996).
4. R.C.A. Hunter, „Forgiveness, Retaliation, and Paranoid Reactions", *Canadian Psychiatric Association Journal* 23 (1978), 167–173.
5. M.L. King, Jr., *The Strength to Love* (Philadelphia: Fortress Press, 1963), pp. 51–52.
6. M.M. Poloma și G.H. Gallup, Jr., *Varieties of Prayer: A Survey Report* (Philadelphia: Trinity Press, 1991).
7. M. Jaeger, „The Power and Reality of Forgiveness", în *Exploring Forgiveness*, editori R.D. Enright și J. North (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), pp. 13–14.
8. M.L. King, Jr., *The Strength to Love*, p. 50.

Structurarea unor sentimente, gânduri și comportamente pozitive

Faza 3 — Concentrarea atenției asupra iertării

- Fă efortul de a arăta compasiune.
- Acceptă durerea.
- Oferă-i agresorului tău un cadou.

Pasul următor presupune examinarea sentimentelor ce pot apărea în urma schimbării percepției asupra persoanei care ți-a făcut rău. Sentimentele noi, pozitive, se dezvoltă în timp. Nu încerca să le forțezi să apară. Permite-i procesului iertării să se desfășoare, dar, în același timp, rămâi deschis la eventuale evoluții pozitive.

Fă efortul de a arăta compasiune

La începutul procesului iertării, ideea de a simți compasiune, empatie sau iubire pentru cel care ți-a făcut rău

ți-ar fi putut părea o inepție, dar, după ce ai luat decizia de a ierta și ai căutat să înțelegi această persoană, este posibil să îmbrățișezi această idee.

Cred că este important să încerci să dezvolți empatie și compasiune, fiindcă alternativa este „lipsa oricărui sentiment" față de agresor, iar aceasta nu-ți este de nici un ajutor.

Este posibil ca o serie de emoții să corespundă situației tale. *Empatia* înseamnă să încerci aceleași sentimente ca o altă persoană. Suntem la fel de furioși, triști sau fericiți ca ei. Martin Hoffman, psiholog la Universitatea din Michigan, arată că empatia apare atunci când oamenii ajung să-i înțeleagă pe ceilalți. Imediat ce persoana care iartă îl percepe pe agresor ca pe cineva care a suferit, ea este capabilă să-și imagineze prin ce a trecut acesta și cum s-a simțit în acele momente dificile.[1] În contrast, *manifestarea înțelegerii*, nu empatia, presupune să ne pară rău pentru celălalt. Vedem că el este furios și ne pare rău pentru el.

Pe de altă parte, empatia poate genera un sentiment de compasiune. *Compasiunea* înseamnă să suferi alături de cealaltă persoană. Compasiunea este un răspuns plin de căldură pentru a empatiza cu o altă persoană. Unii consideră că înțelegerea sub formă de milă manifestată față de agresor este tot ceea ce-i pot oferi acestuia. Ajungi la compasiune după mai mult timp.

Poate că este mai ușor să ai experiențe de empatie și de înțelegere în legătură cu o persoană pe care ai iubit-o sau o iubești, dar poți simți compasiune față de cunoștințe, așa cum a procedat Anthony atunci când l-a iertat pe directorul care îi refuzase promovarea:

> Eram conștient că sentimentele mele față de director se schimbaseră. Acum, a început să-mi pară rău pentru el, gândindu-mă cât de mult se străduia să nu-și piardă slujba. Faptul că a început să-mi placă de el m-a surprins fiindcă înainte îl consideram un nimeni.

Anthony era surprins că fusese în stare să treacă de la amărăciune la afecțiune.

Maria a fost capabilă de empatie și compasiune față de iubitul ei care îi furase bani pentru droguri:

> Da, am încercat mereu să mă pun în situația lui. Am încercat să înțeleg cum a fost și el afectat de faptul că făcuse rău persoanei iubite. Am încercat să înțeleg condițiile de viață în care crescuse (fiind un copil adoptat și cu părinți biologici de rase diferite). De mic, suportase comentarii la adresa lui din cauza prejudecăților oamenilor. Fusese abuzat de mama lui biologică. Am încercat mereu să am compasiune pentru el, date fiind experiențele lui de viață. Aceasta m-a ajutat să-l iert.

Dacă încerci să-l înțelegi pe cel care te-a rănit, este posibil să începi să dezvolți sentimente pozitive față de el; uneori, însă aceste sentimente nu reușesc să se structureze, alteori, ele apar după mai mult timp.

→ *Însemnări de jurnal*

Notează sentimentele pe care le ai în acest moment față de persoana care te-a rănit. Sentimentele sunt trecătoare, deci însemnările din jurnal pot reflecta emoții variate și schimbătoare.

Analizează ceea ce ai scris în jurnal. Există vreun semn de emoții pozitive? Emoțiile sunt la fel de negative

ca atunci când ai început să citești această carte? Furia ta intensă s-a convertit într-o emoție mai puțin intensă?

Dacă ai ajuns până în acest punct cu procesul iertării și te simți la fel de furios ca la început, poate că nu ierți persoana care trebuie. Uneori, suntem extrem de furioși pe o persoană care ne-a rănit de curând, fiindcă această rană prezentă este într-un fel similară cu una avută în copilărie. În acest caz, trebuie să o luăm de la capăt, de această dată să iertăm abuzurile suferite în copilărie.

Scrie liber despre aceasta timp de câteva minute, în fiecare zi, pe durata întregii săptămâni viitoare. Încearcă să sesizezi schimbări în sentimente pe măsură ce înaintezi cu scrisul, să vezi dacă emoțiile negative exprimate s-au mai diminuat și sunt mai puține, și dacă cele pozitive s-au multiplicat și s-au intensificat. Nu uita că nu le poți porunci sentimentelor negative să dispară cât mai repede și nu poți invoca emoțiile pozitive ori de câte ori dorești.

De asemenea, poți avea în vedere un exercițiu de imagerie dirijată creat de psihologul Craig Humphrey.[2] El a găsit o modalitate de a concretiza exercițiile ce urmăresc dezvoltarea compasiunii, prin concentrarea asupra propriei inimi.

Caută un loc liniștit unde să nu fi deranjat de nimeni și așază-te pe un scaun confortabil. Închide ochii și respiră adânc de câteva ori. Relaxat fiind, concentrează-te asupra inimii tale, asupra căldurii care emană din ea și asupra senzației de sănătate pe care o degajă. Când ești gata, gândește-te la o persoană cu care te înțelegi foarte bine și cu care nu ai nici un conflict. Cu grijă, încearcă s-o conduci în inima ta. Poate că îți dorești să ai un gând pozitiv, de genul: „Sper ca (spune numele persoanei) să se simtă fericit și împăcat". Cum te simți după aceea?

Repetă exercițiul gândindu-te de această dată la persoana care te-a rănit. După ce te simți relaxat, concentrează-te pe propria inimă și, cu grijă, invită această persoană în inima ta printr-o afirmare pozitivă. Nu te simți descurajat dacă la început, pentru o scurtă perioadă, te simți iritat și agitat. Este nevoie de timp ca să înveți această tehnică. Nu poți să treci de la sentimente de furie la bunătate și pace doar pentru că ai făcut exercițiul de câteva ori. Notează în jurnal reacția pe care ai avut-o la această experiență.

Abordarea este foarte asemănătoare cu condițiile experimentale clasice. Ivan Pavlov, un fiziolog rus celebru care și-a îndreptat atenția asupra domeniului psihologiei la începutul secolului al XX-lea, a descoperit faptul că, de fiecare dată când el le aducea de mâncare, câinii folosiți în cercetările sale de laborator începeau să saliveze. Ulterior, el a sunat un clopoțel înainte de a le aduce hrana. Cum câinii au învățat să asocieze sunetul clopoțelului cu mâncarea, ei au început să saliveze la sunetul acestui clopoțel. Chiar dacă nu sosise ora mesei, câinii deveneau agitați la auzul clopoțelului.

Nu suntem câinii lui Pavlov și, în cazul nostru, nu este vorba despre clopoțel sau biscuiți, dar principiile de învățare sunt asemănătoare. Este posibil să începi să asociezi sentimente de furie, iritare și chiar de ură la imaginea celui care te-a rănit? Gândindu-te la el, nu salivezi precum câinii lui Pavlov, dar este posibil să ajungi să asociezi imaginea lui cu sentimentul de furie. Luând imaginea persoanei respective în inima ta, poți ajunge la o altă asociere, una caracterizată de relaxare și căldură sufletească, de câte ori te gândești la ea.

Desigur, trebuie să percepi o stare de bine general și chiar să te simți bine când interacționezi cu persoana res-

pectivă. Agresorul care refuză să-și schimbe comportamentul distructiv nu poate fi demn de încredere. Va trebui să distingi între sentimente de împlinire asociate cu persoana, care fac parte din procesul iertării, și comportamente adecvate în cadrul interacțiunilor cu ea, care fac parte din procesul împăcării.

Învățarea cere timp și efort. Dacă acest exercițiu de imaginație te incomodează, nu te mai gândi la imagine. Poate că nu ești pregătit pentru un astfel de exercițiu. Demersul propus de dr. Humphrey poate fi urmat de oricine, indiferent de credințele lui spirituale și religioase. Imaginea inimii ca centru al iubirii și bunătății este componenta de bază a multor tradiții religioase și umaniste.

Pe o scală de la 1 la 10, evaluează-ți gradul de compasiune față de persoana care te-a rănit, în care 1 înseamnă „nici un fel de compasiune" și 10 „o mare compasiune". Scrie rezultatul evaluării în jurnal.

Acceptă durerea

Cum putem trece peste suferința pe care o simțim? Am văzut mai înainte că nu o putem nega și nu ne putem aștepta ca ea să dispară pur și simplu. Am mai văzut și că suferința este un mod dureros de a crește, ea putând fi transmisă generațiilor viitoare, de la mamă la fiică și de la tată la fiu, și este la fel de intensă și invalidantă și după mulți ani de la abuz. Am urmărit cum durerea poate conduce la comportamente autodistructive. Partenerul Mariei a încercat să-și înăbușe durerea în cocaină. Soțul lui Carol și-a disimulat nevoia de iubire și afirmare în căutarea compulsivă a plăcerii sexuale.

Mama Feliciei și cea a lui Jerrod s-au îndepărtat de propriii copii; tații lui Michael și al lui Rose și-au lovit propriii copii. Toți au fost răniți anterior, transferând durerea lor altora.

Dacă iertăm, trebuie să trecem constructiv peste durere. Bineînțeles că nu vrem să le transmitem altora durerea noastră. Una dintre motivațiile majore pentru a ierta este teama ca nu cumva copiii să moștenească furia părinților și că, astfel, ciclul durerii, al furiei și al agresiunii să nu se încheie niciodată.

De aceea, ce putem face cu durerea? Putem s-o acceptăm.[3]

În Faza 1, am descoperit modalitățile prin care încercăm să negăm sau să trecem peste furie și durere. Acum suntem pregătiți să acceptăm un eventual abuz cu tot cu suferința care decurge din acest eveniment. Când moare cineva, suferim foarte mult fiindcă pierdem viitorul. Va trebui să trăim toate zilele care vor urma fără prezența celor dragi. Când iertăm, poate vom simți nevoia să plângem după toate zilele pierdute din cauza agresiunii suferite.

Este posibil să nu ne fi plâns niciodată de milă. De exemplu, copiii abuzați sexual foarte rar plâng sau își arată emoțiile. Țin totul în ei, negându-și sentimentele și evenimentul cumplit pe care l-au trăit. În timpul procesului iertării, multe victime ale abuzului în copilărie plâng pentru prima oară. Mary Ann s-a surprins plângând pentru soarta ei, pentru propria mamă și pentru toate posibilitățile irosite pentru totdeauna. A suspinat mai multe zile, dar după ce s-a eliberat de toată suferința, s-a simțit liberă pentru prima dată și cu inima ușoară.

O victimă a incestului mi-a mărturisit faptul că, „absorbind durerea", din victimă a devenit supraviețuitor. Oamenii care sunt răniți sunt ca niște bureți. Așa cum buretele absoarbe apa, tu „absorbi" durerea. Cu timpul, apa se evaporă și buretele se usucă; durerea pe care o absorbi dispare treptat până când realizezi că te-ai eliberat de ea.

Dacă absorbi durerea, aceasta nu înseamnă că o cauți, ci că o accepți. Dacă încetezi să te mai ferești de durere, descoperi că o poți controla, intensitatea ei devenind mai mică. Devii mai puternic și nu va mai fi nevoie s-o transferi altcuiva. Acceptând durerea, le oferi un cadou celor din jur, care poate nu fuseseră implicați în incidentul care ți-a făcut rău. Carol era perfect conștientă de faptul că suferința lui Elliot fusese transferată la ea și că, dacă nu accepta această suferință, ar fi fost posibil s-o transfere, la rândul ei, fiilor ei rămași fără tată:

> O dată cu înțelegerea suferinței lui Elliot din timpul copilăriei, a apărut și responsabilitatea mea ca părinte: trebuia să-mi iubesc cu toată forța copiii și să le arăt cât de mult însemnau pentru mine.

Preocuparea lui Carol pentru transferul intergenerațional al suferinței este împărtășită și de psihoterapeutul Allen Bergin:

> Este important deci pentru fiecare în parte ca, uneori, în istoria unei familii patologice să se pună capăt procesului de transmitere a suferinței de la o generație la alta? În loc să cauți o răsplată, înveți să absorbi durerea, să ierți, să încerci să te împaci cu agresorul, devenind astfel un generator de schimbare pozitivă în următoarea generație. Individul care urmează o terapie devine astfel tranzițional la nivel intergenera-

țional, fiindcă rezistă asaltului trecutului, exercită un impact de vindecare interpersonală și transmite apoi generației mai tinere un mod mai sănătos de funcționare.[4]

Maria a recunoscut că acceptarea suferinței a fost un proces emoțional, și nu unul rațional:

> Am acceptat durerea dându-mi voie să simt ceea ce simțeam și neanalizând prea mult de ce aveam acele sentimente. După aceea, mi-am repetat că aceasta a fost, s-a întâmplat ce s-a întâmplat, sufăr și trebuie pur și simplu să-mi dau voie să trec prin toate aceste emoții, fără a încerca să le controlez.

Michael a fost capabil să accepte durerea provocată de brutalitatea tatălui său:

> Iertarea a necesitat o oarecare absorbție a durerii. Experiența prin care trecusem îmi schimbase complet viziunea asupra lumii și încrederea în oameni, devenind o persoană defensivă în eventualitatea unei amenințări. Dar aș caracteriza procesul iertării ca fiind mai mult cathartic decât absorbant. A fost vorba mai mult de o eliberare de sentimentul de responsabilitate directă și de culpabilitate.

Și Anthony s-a dovedit capabil să-și accepte suferința:

> Se poate spune că mi-am acceptat durerea. Am decis să nu-i dau voie incidentului să-mi distrugă umanitatea. Nu aveam de gând să-l las să mă transforme într-un tip cinic, ceea ce mi-ar fi afectat familia și relațiile cu profesorii ceilalți. Nu aveam de gând nici să-l las să-mi modifice concepția bună pe care o aveam despre director atât ca profesionist, cât și ca persoană. De aceea, am luat decizia de a nu mai fi furios, sentiment pe care acum îl percep ca pe o experiență nefericită.

Jerrod, reflectând asupra procesului iertării mamei sale, a învățat să-și accepte suferința:

> Cred că am acceptat suferința ca etapă dintr-un proces care implică și celelalte experiențe dureroase ce m-au determinat s-o iert pe mama. În ultimii doi ani, am fost dat afară de la serviciu ca urmare a unor restructurări, mi-am pierdut soția, care a murit de o boală subită, și viața mea a luat o altă direcție. Sprijinul oferit de părinții mei și amintirea soției mele, precum și ceea ce și-ar fi dorit să fac după moartea ei m-au făcut să merg mai departe și să nu mă las doborât de depresie sau de autoreflexie excesivă. A trebuit să-mi continui viața și să nu le port ranchiună celor care poate că m-au rănit.

Rose a descoperit că absorbția durerii a ajutat-o să-și ierte partenerul după ce acesta i-a furat banii:

> „Absorbind" durerea, am fost capabilă să merg mai departe. Mă duceam la întrunirile Alcoolicilor Anonimi pentru familiile alcoolicilor și am început să văd că aceste programe erau de mare folos. Ele nu mă ajutau doar pe mine și pe familia mea, dar și pe tata.

Carol a descoperit că, admițând faptul că suferă și împărtășindu-le și altora acest sentiment, s-a vindecat mai ușor:

> Amintirile și tristețea provocate de întreaga întâmplare sunt încă vii, dar viața mea nu mai gravitează în jurul sentimenelor anterioare de rușine și furie. De fapt, sunt mândră de mine, fiindcă am ales să profit de oportunitățile pe care Dumnezeau mi le-a dat (El a fost mereu lângă mine, ajutându-mă să merg mai departe). Am acceptat provocarea și mă simt foarte iubită și prețuită pentru ceea ce am învățat din această experiență dureroasă.

Felicia a plâns pentru ea și pentru mama ei, dar acest lucru a eliberat-o de suferință:

> Sufeream atât pentru mine, cât și pentru mama, atunci când mă gândeam cât de mult a trebuit să îndurăm amândouă. Aveau vreun rost toate acestea? În loc să simt că absorbeam durerea, m-am simțit eliberată și ușurată.

Pentru toți protagoniștii noștri, acceptarea durerii a reprezentat un pas decisiv în procesul iertării. Unora dintre ei le-a dat puterea de a merge mai departe, în ciuda suferinței. Pentru alții, a fost esențială, fiindcă le-a modificat în bine viziunea asupra lumii, devenind astfel mai altruiști. Dacă negi suferința sau o transferi asupra altora, blochezi procesul propriei vindecări, fiindu-ți teamă de confruntarea cu propria durere. Recurgem la mecanisme de apărare pentru a ne proteja, fără să ne gândim că ele împiedică procesul de vindecare. Când, în sfârșit, îți dai voie să fii rănit, să plângi de durere și să ții doliu, te eliberezi, inițiind procesul vindecării.

→ *Însemnări de jurnal*

Ai ajuns în punctul în care ai acceptat suferința, astfel, încât să n-o transmiți generațiilor viitoare? În paginile jurnalului, scrie despre ce înseamnă pentru tine să accepți suferința pe care ți-a provocat-o cel care te-a rănit. Ți-a fost greu să accepți această suferință? Evaluează gradul de dificultate sau ușurința pe o scală de la 1 la 10, unde 1 înseamnă „mi-a fost foarte greu să accept durerea" și 10, „mi-a fost foarte ușor să accept durerea". Vom vorbi despre cifra aleasă ceva mai încolo.

În viziunea ta asupra lumii există imagini care să te ajute să accepți sau să absorbi durerea? Tradițiile religioase străvechi relatează multe cazuri în care oamenii au luat pe umerii lor povara suferinței altcuiva. Crezi că modelele aparținând sistemului tău de credințe te pot ajuta să duci povara unei suferințe nemeritate?

Discută înțelesurile pe care le-ai descoperit cu companionul tău pe tărâmul iertării. Acceptarea durerii provocate de ceea ce s-a întâmplat poate fi în sine o experiență dureroasă. Împreună, este posibil să vreți să explorați ceea ce înseamnă să duci povara durerii și să te eliberezi de ea. Solicită-i confidentului tău un feedback asupra progresului realizat.

Oferă-i agresorului tău un cadou

Acest aspect al procesului iertării îi poate surprinde pe unii. De ce să-i oferi agresorului tău un dar? Până la urmă, tu ești cel agresat. Agresorul îți este dator ție, nu tu lui. Oferindu-i un cadou celui care te-a rănit, distrugi puterea pe care această persoană o exercită asupra ta. Pasul concret de a oferi un cadou celui care te-a agresat finalizează această fază a procesului. Practic, a dărui ceva nu implică numai emoție, așa cum anunță titlul capitolului. Am inclus acest aspect în capitol totuși, deoarece dăruirea sau, cel puțin, dorința de a dărui ceva, se naște adesea din sentimente transformate.

Ajuns în acest punct al procesului, trebuie să te gândești la ce gen de cadou s-ar potrivi situației tale. Una dintre victimele unui incest pe care am cunoscut-o a luat decizia de a se arăta generoasă și de a-și iubi tatăl, trimi-

ţându-i o felicitare de ziua lui de naştere. Acesta era un pas uriaş, de vreme ce nu mai comunicaseră în nici un fel de mulţi ani.

Cadoul nu trebuie să fie neapărat un obiect; în majoritatea cazurilor, va fi vorba despre darul iubirii morale. Cadoul poate lua multe forme, în funcţie de circumstanţe. O altă victimă a unui incest şi-a vizitat tatăl bolnav internat în spital. Ea i-a dăruit din timpul ei, stând la căpătâiul lui ore întregi. În cele din urmă, ea a început să-l îngrijească şi să-i dea de mâncare. La puţin timp după ce l-a iertat şi s-au împăcat, el a murit. Ea îşi aminteşte ce dar minunat a fost iertarea pentru amândoi; i-ar fi fost mai greu să-l ierte dacă murea mai înainte. Pentru ambele victime de mai sus, procesul iertării, care a culminat cu oferirea darului, a durat un an.

Anthony a ales să-l înţeleagă pe directorul său, mulţumindu-i pentru toate lucrurile bune pe care le realizase:

> Când am fost capabil să iert, am ajuns să-l înţeleg cât se poate de bine pe director. Tocmai se pensionase. Am fost capabil... să-i mulţumesc pentru susţinerea sa în alte proiecte la care participasem. Puteam să-i mulţumesc cu un adevărat spirit de entuziasm. A hotărât să rămână în această comunitate şi am vorbit cu el. Chiar era interesat de munca mea de la catedră, şi eu sunt în mod sincer interesat de viaţa lui.

Michael i-a dăruit tatălui său dreptul de a-i vizita familia:

> În acest an, ne-a vizitat pe mine, pe soţia mea şi pe fiul nostru, locuind o săptămână la noi, şi, pentru prima dată, m-a ascultat cu respect. Am vorbit despre multe lucruri, de la familie şi sport, la politică şi filosofie. Nu au existat efuziuni sau

conversații serioase cu privire la trecut. Să fim împreună a fost darul meu pentru el.

Jerrod i-a dăruit și el din timpul său mamei lui:

Mama spunea că am mai multă răbdare cu ea și că ne înțelegem și comunicăm mult mai bine acum. Nu mai sunt așa de anxios atunci când sunt în prezența mamei. Înainte o evitam ca să nu ne mai certăm tot timpul. Uneori, m-am surprins aducându-i alinare și ajutând-o, ceva ce n-aș fi putut face mai devreme.

În anumite cazuri, persoana care ți-a făcut rău a murit. Ai putea să-i duci flori la mormânt sau să faci un comentariu plăcut la adresa ei. În anumite ziare, există o rubrică dedicată anunțurilor comemorative, deci ai putea și tu să dai un mic anunț în memoria persoanei decedate care te-a rănit cândva. Nu ar trebui să fii nesincer și să spui anumite lucruri neadevărate despre persoana respectivă. În schimb, îi poți ajuta într-un fel pe copiii ei sau poți face o donație unei organizații caritabile în numele persoanei decedate.

Fiecare situație este unică, deci fiecare dar va fi unic în felul său. Nu trebuie să te arăți nerăbdător să-l oferi. Uneori, se va ivi ocazia când te aștepți mai puțin. În alte cazuri, îți poți face mai întâi un plan și apoi să dăruiești. Îți spui: „Nu mă simt pregătit azi dar, peste trei luni, îi voi trimite o felicitare".

Este important de amintit faptul că, deși oferirea unui cadou îți face bine, acest cadou ar trebui să fie ceva bun și pentru celălalt. Nu trebuie să vezi în cadou un mijloc de răzbunare. De exemplu, publicarea unui anunț în ziar la rubrica „Comemorări", care să arate că i-ai iertat persoanei respective toate lucrurile cumplite pe care ți le-a făcut, nu poate fi un cadou moral potrivit.

Mai este posibil și ca agresorul să-ți refuze cadoul. Dacă el nu realizează cât de mult te-a rănit sau dacă încă fierbe de mânie din cauza ta, atunci nu poate manifesta receptivitate la oferta ta. Oricum, îi poți oferi un cadou din tot sufletul, fără să-l anunți că l-ai iertat. Oferirea unui cadou nu are nici o legătură cu procesul reconcilierii. Darul nu ar trebui să aibă un bilețel pe care să scrie: „Te iert pentru toate lucrurile îngrozitoare pe care mi le-ai făcut", cu excepția cazului în care persoana a solicitat în mod explicit iertarea și tu ai refuzat anterior s-o ierți sau nu ai luat în considerare cererea primită. Chiar și așa, când ierți, trebuie să te arăți cât mai generos posibil.

După ce Mary Ann a iertat-o pe mama ei, cele două s-au împăcat. Mama lui Mary Ann mai avea ieșiri necontrolate, dar Mary Ann refuza să mai lase aceste episoade să le distrugă relația sau să afecteze relația bunicii cu nepoții ei. După câțiva ani, mama lui Mary Ann, înțelegând că era pe punctul de a-și pierde memoria de scurtă durată și terorizată de gândul că va fi menținută în viață cu ajutorul aparatelor, a rugat-o pe Mary Ann să n-o ducă niciodată într-un sanatoriu. Mary Ann era capabilă să-i ofere mamei darul îndeplinirii rugăminții. Cinci ani mai târziu, mama lui Mary Ann își pierduse în cea mai mare proporție memoria de scurtă durată. Nu a mai mâncat, fiind internată de urgență din cauza deshidratării accentuate. Doctorul a explicat familiei că nu exista altă soluție decât internarea într-un sanatoriu. Mary Ann i-a spus că-i promisese mamei ei că nu o va duce niciodată într-un asemenea loc și că intenționa să-și respecte promisiunea.

Ea a sunat la serviciile medicale pentru bolnavi în fază terminală și a făcut tot ce trebuia pentru ca mama ei să primească îngrijiri la domiciliu. Între timp, când s-a

întors la spital pentru a o lua pe mama ei acasă, doctorul i-a comunicat că, în mod inexplicabil, condiția acesteia s-a deteriorat semnificativ, ceea ce însemna că nu mai avea de trăit decât 48 de ore. Mary Ann s-a simțit recunoscătoare, deoarece a putut să fie lângă mama ei în ultimele clipe de viață și să-și respecte promisiunea pe care i-o făcuse.

→ *Însemnări de jurnal*

În paginile jurnalului tău, fă planuri în legătură cu oferirea unui cadou. Întocmește o listă cu darurile de care s-ar bucura persoana respectivă. Încearcă să fii cât mai concret. De exemplu, dacă spui: „Voi încerca să-i arăt că o iubesc", ce înseamnă aceasta în cazul tău? Îi vei zâmbi mai mult? O vei îmbrățișa? Vei pregăti o cină de vis? Îi vei trimite un bilețel? O vei ajuta la repetițiile cu corul? Vei spune lucruri bune despre ea? Apoi evaluează-ți ideile în funcție de sentimentele tale în legătură cu un asemenea cadou. Acest proces de tatonări va continua până când consideri că ai găsit cel mai potrivit dar pentru persoana respectivă, un cadou pe care i-l oferi cu plăcere. Poate că vei simți nevoia să reiei acest exercițiu atunci când vei avea idei mai creative și mai bune.

Note

1. M.L. Hoffman, „Empathy, Social Cognition, and Moral Action", în *Handbook of Moral Behavior and Development* (vol. 1: Teorie) (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991), pp. 275–301; „The Contribution of

Empathy to Justice and Moral Judgement", în *Readings in Philosophy and Cognitive Science* (Cambridge, MA: MIT Press, 1993), pp. 647–680.

2. C.W. Humphrey, „A Stress Management Intervention With Forgiveness as the Goal" (Cincinnati, OH: Union Institute, 1999).
3. Ideea de a accepta, de a purta povara sau de „a absorbi" durerea atunci când ierți pe cineva a fost introdusă pentru prima dată de M.E. Kaufman, în „The Courage to Forgive", *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences* 21 (1984), 177–187, și de A.E. Bergin, „Three Contributions of a Spiritual Perspective to Counseling, Psychotherapy, and Behavioral Change", *Counseling and Values* 33 (1988), 21–31.
4. A.E. Bergin, „Three Contributions of a Spiritual Perspective", p. 29.
5. S.R. Freedman și R. D. Enright, „Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (1996), 983–992.

10

Descoperirea și eliberarea din închisoarea emoțională

Faza 4 — Ceea ce descoperi pentru a te elibera din închisoarea emoțională

- Descoperă sensul suferinței.
- Descoperă-ți nevoia de a ierta.
- Descoperă faptul că nu ești singur.
- Descoperă scopul propriei vieți.
- Descoperă libertatea pe care ți-o dă iertarea.

Actul iertării nu este totul. Odată survenit, descoperi modurile în care te-ai transformat. Schimbările sunt o urmare a ceea ce ai făcut. Această fază își propune să-ți atragă atenția asupra felului în care iertarea te schimbă în prezent și te va schimba în viitor, când vei descoperi alte lucruri despre tine și despre acest proces.

Descoperă sensul suferinței

Psihoterapeutul Victor Frankl a fost victima naziștilor. El a trăit ororile Holocaustului. În urma acestei experiențe, a dezvoltat o viziune asupra lumii și o metodă psihoterapeutică prin care abordează direct problema suferinței. El crede că oamenii pot găsi un sens în cea mai teribilă suferință. Dr. Frankl nu este de părere că oamenii ar trebui să accepte nedreptatea. Sprijină în totalitate acțiunile pentru reducerea și eliminarea răului, dar recunoaște că nimeni nu poate schimba trecutul. Deși eforturile pentru a preveni ca un rău precum nazismul să nu mai amenințe niciodată viețile unor oameni nevinovați sunt importante, ele nu pot să eradicheze răul deja comis.[1]

Pentru dr. Frankl, oamenii nu pot schimba trecutul, dar își pot modifica atitudinile față de nedreptate și suferință, găsind un sens în ceea ce s-a întâmplat.

Ai învățat ceva din experiența ta nefericită? Te-a făcut ea o persoană mai puternică, cu o sensibilitate morală mai mare, o persoană mai matură, mai curajoasă și mai pașnică? Au avut ceilalți într-un fel de câștigat de pe urma a ceea ce ai îndurat și din faptul că te-ai maturizat? Dr. Frankl rezumă această căutare a sensului suferinței astfel:

> Cea mai nobilă apreciere a sensului le este rezervată celor care, prin însăși atitudinea pe care au ales-o pentru această situație dificilă, se ridică dincolo de ea și își depășesc propriile limite. Ceea ce contează este atitudinea pe care o au — o atitudine care le permite să-și schimbe această situație grea în realizare, triumf și eroism.[2]

Dr. Frankl crede că suferința poate fi integrată într-un context mai larg al propriei vieți. Povara durerii condu-

ce la o acceptare a acesteia, astfel încât suferința devine mai puțin dureroasă.

Scriitorul rus Alexander Soljenițîn a descoprit faptul că, în cea mai neagră oroare a lagărelor de muncă siberiene, un prizonier putea găsi un sens, fie și numai prin desfășurarea unei activități aparent triviale. În cartea sa, *Primul cerc*, Soljenițîn descrie o încăpere plină de forfotă în care patru prizonieri se pregăteau pentru o sărbătoare, pe fundalul plictiselii și anxietății trimiterii într-un lagăr de muncă grea. Ei opun rezistență ofițerilor, și chiar înșeși condiției de prizonieri, prin menținerea propriei demnități. În timp ce unul dintre prizonieri, *„designer*-ul", își pregătea ciorapii pentru cusut, un altul, pe nume Adamson, dădea indicații explicite despre felul corect de a cârpi ceva, ca o modalitate de combatere a plictiselii și de a da o lecție — să opui rezistență totalitarismului, fără frică, fiind ordonat și concentrat asupra rutinei zilnice. Adamson îi spune *„designer*-ului":

> Cârpitul este eficace doar dacă e făcut conștiincios. Să ne ferească Dumnezeu de o abordare formalistă. Nu trebuie să ne grăbim. Trebuie să coasem încet, să folosim știhul „cruciulițe" de două ori. Una dintre greșelile cele mai frecvente este să faci noduri proaste la marginea unei găuri. Nu căuta să faci economie și să recuperezi părți aflate într-o stare deplorabilă. Taie împrejurul găurii. Ați auzit vreodată de cineva pe nume Berkalov?[3]

Adamson le povestește apoi tovarășilor lui despre un inginer de artilerie grea pe nume Berkalov, o persoană calmă și insolentă, care, chiar în ziua arestării sale, a continuat să-și cârpească ciorapii. Înțelesul moral este următorul: găsește curaj și demnitate continuând să perse-

verezi în lucrurile mărunte ale vieții atunci când ești înconjurat de haos și imoralitate.

Fiecare om descoperă sensul într-un mod și într-un loc diferite, și, indiferent de cât de mare este suferința, există mereu un sens ce poate fi aflat.

Jerrod, reflectând asupra sensului propriei suferințe, a văzut în experiența sa ceva care i-a consolidat valorile:

> Privind în urmă și regretând fapta mea, fără a învăța ceva din ea și mergând mai departe, nu mi-ar fi fost de nici un ajutor. Am luat decizia de a-mi trăi viața conform propriilor valori, ajungând la concluzia că necazuri li se pot întâmpla tuturor, indiferent dacă erau niște oameni „buni" sau „răi". Cel mai important este să-ți continui viața și să-i ajuți pe ceilalți..., chiar dacă uneori aceștia se dovedesc nerecunoscători și se poartă urât cu tine.

Jerrod este acum mai puțin interesat de aprecierile negative ale celorlalți și a devenit mai încrezător în propriile valori.

Maria, după ce a trecut peste fapta partenerului său dependent de cocaină, a concluzionat:

> Aceasta mi-a dovedit faptul că sunt în stare să iert pe cineva care m-a rănit. Sunt capabilă să nu mă mai gândesc la evenimentul dureros. Și acest lucru spune multe despre mine.

Suferința Mariei i-a dat șansa să se perceapă ca o persoană capabilă să ierte. Ea corespunde descrierii făcute de dr. Frankl oamenilor care iau o atitudine fermă, „schimbând situația negativă în realizare, triumf și eroism".

Când oamenii caută cu disperare un sens, această căutare a lor culminează uneori cu o filosofie de viață

mai cuprinzătoare, pe care dr. Frankl o numește „suprasens", și care este asemănătoare cu o viziune asupra vieții. Căutarea sensului întreprinsă de Carol este un exemplu de dezvoltare a unui suprasens. Carol a descoperit o viziune cu totul nouă asupra lumii, după ce și-a revizuit concepțiile despre nedreptate și furie:

> După ce am iertat, am înțeles că există mulți oameni în jurul meu care nu știu cum să treacă cu bine peste o suferință. Văzusem cât de ușor ne putem răni unii pe alții zilnic, disprețuindu-ne, trântindu-ne ușile în nas sau jignindu-ne. Am realizat că un comportament disfuncțional le produce suferință celor dragi și că o durere înăbușită se poate transforma în amărăciune. Când văd o persoană furioasă, nu mă mai simt intimidată de ea, ci tristă, deoarece ea nu-și dă seama de faptul că această furie o limitează. Când oamenii sunt furioși, plini de amărăciune și absorbiți de propria persoană, nu pot fi creativi și deschiși spre noi experiențe. Ei sunt prizonierii propriilor paradigme, refuzând astfel să crească și să atingă culmile unei vieți *împlinite*.

Iertând, Carol a ajuns la noi înțelesuri. Acest proces este pentru ea o cale de vindecare și aproape se întristează când constată că alții nu-i împărtășesc punctul de vedere. Acum, Carol poate face față mâniei celorlalți, deși înainte era intimidată. Actul iertării i-a deschis porțile creativității și unei creșteri interioare, fiind acum convinsă că și alții pot trăi aceeași experiență.

→ *Însemnări de jurnal*

În jurnalul tău, reflectează la aceste întrebări:

- Cum explică viziunea ta asupra vieții suferința?

- Îți poți vedea suferința în contextul mai larg al propriei vieți? Dacă da, explică modul în care suferința te-a făcut o persoană mai bună sau mai matură.
- Ce anume ai învățat și ai câștigat din experiența ta și din procesul iertării?

Chiar dacă tu consideri că suferința nu ți-a adus nici un câștig până în momentul de față, nu uita că iertarea este o călătorie, astfel încât orice concluzie în legătură cu această problemă poate să nu fie ultimul cuvânt. Dacă, pe de altă parte, vezi un sens, acesta poate fi începutul procesului vindecării adevărate. Să descoperi un sens suferinței tale îți poate ușura povara durerii absorbite și intensifica schimbările pozitive din viața ta.

Descoperă-ți nevoia de a ierta

Adesea, persoana care este la începutul procesului iertării descoperă că el sau ea a fost în situația nefericită de agresor în trecut. Cum te-ai simțit când ai înțeles că ai procedat greșit? Cât de important a fost pentru tine să fii iertat? Ți-ai dorit să fii respins de cel pe care l-ai agresat? Cum te-ai simțit când ai fost iertat?

Asemenea întrebări duc adesea la manifestarea înțelegerii față de cel care te-a rănit, așa cum a observat Bobby Cunningham, un psihoterapeut specializat în terapie pastorală.[4] Poate apărea disponibilitatea pentru o explorare mai îndeaproape a iertării ca o opțiune, iar empatia și compasiunea pot fi aprofundate.

În multe cazuri, ar fi greșit să ajungi la concluzia că propriile imperfecțiuni sunt la originea insensibilității celuilalt. Trebuie să respingi o astfel de ipoteză și, în același timp, să înțelegi că toți oamenii sunt imperfecți și, din când în când, au nevoie de iertarea celorlalți. Dacă simți că ești cuprins de un fals sentiment de culpabilitate, ar fi bine să revezi materialul despre culpabilitate din cadrul fazei de descoperire a iertării de la capitolul 6. O călătorie legitimă pe tărâmul iertării presupune o percepție mai clară și nu alte distorsiuni.

→ *Însemnări de jurnal*

Poți invoca un incident (la care nu trebuie neapărat să fi participat și cel care te-a rănit) în care ai sperat să fii iertat? Cum te-ai simțit în ipostaza celui care primește cadoul iertării? Cum te-au ajutat aceste noi înțelesuri să ierți la rândul tău? Povestește această întâmplare în jurnalul tău.

Consultă capitolul 14 pentru mai multe amănunte cu privire la dorința de fi iertat și primirea iertării.

Descoperă faptul că nu ești singur

Iertarea nu are de ce să aibă loc în singurătate. Suferința poate părea adânc cuibărită în inima ta, astfel încât să pară inaccesibilă celorlalți. Când accepți suferința, nu trebuie să te simți ca și cum ai purta-o singur pe umerii tăi, fiindcă altcineva se poate oferi să te ajute cu această povară.

Rose a căutat ajutor pentru a-și ierta tatăl, participând la întrunirile familiilor din grupul Alanon* destinate susținerii celor care au în familie un alcoolic. Așa cum își amintește și ea:

> Participând la aceste întruniri, am înțeles că nu am fost singură nici o clipă în timpul „călătoriei" mele. Aceasta m-a ajutat foarte mult, fiind mai sigură că fac ceea ce trebuie.

Felicia, care s-a străduit foarte mult să-și ierte mama „absentă emoțional" din viața ei, își manifestă adânca recunoștință pentru toți terapeuții care au ascultat-o cu atenție și care au acceptat-o. Aceștia au fost niște confidenți atenți care au susținut-o. Datorită consilierii primite, a fost capabilă să urmeze calea acceptării, iertării și vindecării emoționale.

Pe Maria au ajutat-o rețelele de sprijin, care i-au oferit șansa de a vorbi depre problemele ei cu alții care trăiseră experiențe asemănătoare. Răspândirea mișcării de autoajutorare și extinderea programelor în 12 pași în multe zone ale suferinței presupune ca mulți oameni care se confruntă cu diverse probleme să găsească un sprijin în rezolvarea lor.

Cei care apelează la terapia de grup ar trebui să fie atenți, deoarece, ocazional, un grup poate devia de la principiile lui de bază. Tricia, 27 de ani și studentă la master, a fost un membru activ al unui grup Alanon într-unul din statele americane. În cadrul grupului, ea a fost încurajată să-și ierte mama și soțul, ambii alcoolici, și astfel să se elibereze de povara suferinței. Totuși, când s-a mutat în alt stat și a participat la întrunirile unui alt

---

* Grupul Alanon — ramură a Alcoolicilor Anonimi din SUA. (*N. t.*)

grup Alanon, a descoperit că acest grup era dominat de mai multe femei care nu erau de acord cu procesul iertării. Ele își petreceau majoritatea timpului exprimându-și propriile resentimente la adresa foștilor soți. După ce a participat la câteva întruniri, ea a realizat că aceste femei respingeau sugestiile pe care ea le făcea membrilor grupului cu privire la posibilitatea iertării. Tricia a părăsit grupul și a găsit sprijin în altă parte.

→ *Însemnări de jurnal*

În cazul tău, ai avut sau ai căutat sprijin pentru a ierta? Care este natura acestui sprijin? Cei care te ajută înțeleg clar ce este iertarea? De unde știi acest lucru? Companionul tău ți-a fost de vreun ajutor în procesul iertării? Ce tip de susținere ți-a oferit?

Descoperă scopul propriei vieți

Am fost foarte surprins să constat că multe dintre victimele incestului, participante la programul nostru, și-au manifestat interesul de a deveni confidenții altor victime de acest fel.[5] Înainte de derularea programului, mulți erau în mod firesc preocupați de propria suferință. După ce au făcut pași importanți pe calea vindecării, și-au dorit să-i ajute și pe alții. Atunci am înțeles că oamenii încep să vadă noi direcții în propriile vieți după ce au fost răniți adânc și au iertat.

Să găsești *un scop* nu înseamnă să descoperi *un sens*. Când oamenii descoperă un sens în propria suferință, ei

ajung să înțeleagă altfel ce s-a întâmplat în trecut. Ei se raportează diferit la suferința lor, simțind că au învățat ceva foarte important din această experiență. Găsirea unui scop nu numai că îți schimbă atitudinea față de viitor, dar dă și o direcție vieții tale.

Carol era hotărâtă să-i iubească pe copii și să nu le transmită suferința și furia ei. De asemenea, a descoperit că vrea să le vorbească adolescenților despre abstinența sexuală și responsabilitatea maritală, astfel încât ceilalți să nu treacă prin aceleași experiențe ca și ea.

Anthony a descoperit o nouă dimensiune a familiei și a serviciului:

> Acum am un alt scop: să nu mă mai las controlat de furie. Credeam că, într-un fel, eram împuternicit de furia mea... Acum realizez că ea mă distrugea. Un nou scop? Ei bine, da, să fiu mai tolerant.

Rose, studenta la facultate rănită de tatăl ei alcoolic, este și ea hotărâtă să pună capăt resentimentelor și furiei:

> Cred că acum sunt mai preocupată să vorbesc despre problemele mele, evitând confruntările, deoarece sunt convinsă că nimic nu justifică o confruntare (reală) sau cel puțin prelungirea ei.

Mary Ann a descoperit că i-a ajutat pe alții să ierte, ascultându-le povestea. Propria experiență a făcut-o să vadă mai bine lucrurile. Era capabilă să descopere în ceilalți furia și lipsa disponibilității de a ierta și i-a ajutat, împărtășindu-le povestea ei, încurajând prietenii și cunoștințele și, uneori, persoanele străine, să ierte.

→ *Însemnări de jurnal*

Meditează la scopul vieții tale. Ce scop nou poate apărea, care să împiedice modul în care interacționezi cu ceilalți? Aceasta poate fi o parte din povestea ta în curs de desfășurare.

Descoperă libertatea pe care ți-o dă iertarea

Libertatea are un preț. Aceasta înseamnă să-ți înfrunți curajos furia, să fii capabil să califici comportamentul cuiva ca fiind unul greșit, să accepți cu modestie că ai fost rănit adânc de cineva și să faci totul pentru a-ți schimba gândurile, sentimentele și comportamentele față de o persoană care nu merită neapărat toate acestea. Cu timpul, eforturile noastre și susținerea din partea altora devin din ce în ce mai eficiente. Astfel, este posibil să ne simțim mai liberi și mai maturi. Să vedem din nou ce au spus cei care s-au destăinuit în paginile acestei cărți:

Să ne referim mai întâi la concluziile la care a ajuns Rose la capătul procesului iertării:

> Când am înțeles că l-am iertat pe tata, m-am simțit cu adevărat ușurată. Am fost capabilă să mă eliberez de ură, ceea ce m-a făcut o persoană mai fericită, gândindu-mă și la alte lucruri decât cele care țineau de trecut. Tata trăiește în universul său limitat, deci nu a fost în nici un fel afectat de toate acestea; totuși familia și prietenii au observat o schimbare. Fiind mai fericită decât înainte, am fost capabilă de relații mai pozitive. Astfel, faptul că am devenit o persoană mai fericită a fost cel mai frumos cadou pe care mi l-a făcut procesul iertării.

Michael descrie sentimentul lui de fericire invocându-și visele. În urma abuzului fizic din partea tatălui său, el a avut 20 de ani la rând coșmaruri în care le făcea rău celorlalți:

> Am început foarte repede să nu mai am coșmaruri episodice în favoarea unor vise color mai fericite. Dacă se poate spune că tata a fost afectat de faptul că l-am iertat, cred că aceasta s-a întâmplat atunci când a aflat că nu-i mai port nici o ranchiună și că am lăsat trecutul în urmă.

Iată cum descrie Felicia schimbarea ce a rezultat din faptul că a iertat-o pe mama ei:

> Da! Am simțit ușurare și eliberare, în plan fizic și emoțional. O pace interioară, relaxare, deschidere, acceptare a propriei persoane și a altora. Un alt scop și o nouă formă de explorare. Am renunțat la consumul excesiv de alcool, am hotărât să am o alimentație mai sănătoasă, să fac mai multe exerciții fizice — am pierdut aproape 10 kilograme. Mă bucur mai mult de viață și de provocările ei. De asemenea, am început să văd frumusețea din jur și să nu mă mai „îngrop" în suferința mea! Fiind amândoi decedați, părinții mei nu au fost martorii acestei schimbări.

Cindy, al cărei partener a năvălit în casa prietenei ei și a agresat-o, a avut o experiență asemănătoare de eliberare emoțională:

> Am simțit că m-am eliberat. După ce l-am iertat, l-am revăzut pe Adam, și, de data aceasta, nu am mai simțit teamă și inconfort. A fost un sentiment de eliberare pentru mine. Am acum o altă relație și sunt mai receptivă la nevoile amândurora. Atât eu, cât și noul meu partener ne-am simțit foarte ușurați atunci când am reușit să nu mai fiu obsedată de furia mea împotriva lui Adam.

Experiența lui Carol a fost similară în noua ei relație cu cel de-al doilea soț. Faptul că l-a iertat pe Elliot, primul ei soț, i-a permis să se concentreze asupra noii relații:

> M-am simțit cu adevărat eliberată de legătura care mă unea cu prima mea căsnicie. Aceasta mi-a dat energia de a mă dedica bărbatului cu care sunt acum măritată. Învăț să-l prețuiesc pentru ceea ce este, în loc să-l controlez! Învăț să am încredere din nou, deoarece, chiar dacă Aaron (noul soț) nu-mi împărtășește credințele spirituale, el mă respectă foarte mult ca femeie și a fost o binecuvântare pentru băieții mei.

Când Jerrod și-a iertat mama, și el a vorbit despre o cantitate mai mare de energie și despre mai multă concentrare:

> Renunțând la resentimentele față de mama, simt că am fost capabil să văd viața într-un mod mai matur, folosindu-mă de această energie ca să merg mai departe.

Chad a descris astfel faptul că și-a iertat tatăl:

> M-am simțit eliberat când l-am iertat pe tata. Am simțit așa o ușurare să trec de la furie intensă la manifestarea înțelegerii față de el. A fost ceva extraordinar să nu mă mai gândesc la ce se întâmplase zi și noapte. Începusem să am insomnii, eram în mod clar afectat fizic și emoțional. Am fost capabil să mă concentrez mai mult asupra muncii mele, fiindcă nu mai întorceam pe toate părțile întâmplarea dureroasă. Tata nu și-a exprimat niciodată dorința de a fi iertat, dar, oricum, iertându-l, am devenit ceva mai apropiați. Această relație mai apropiată cu tata a fost cel mai frumos cadou pe care mi l-a făcut faptul că l-am iertat.

Anthony a mărturisit și el că s-a simțit eliberat de gânduri negative, în favoarea amplificării emoțiilor pozitive:

Am o concepție generală mai bună asupra vieții. Mă consider o persoană care poate să ierte cu mai multă ușurință dacă își propune acest lucru. Aș spune că acum iubesc mai mult viața. Familia mea este mai puternică.

Maria vorbește despre ușurarea pe care a trăit-o după ce l-a iertat pe partenerul ei:

Ei bine, simt că sunt iar ca înainte, mai împăcată cu mine însămi fiindcă am rezolvat această problemă... Simt eliberare.

Indiferent de natura problemei și indiferent de identitatea agresorului, toți cei de aici, după ce au iertat, au simțit o eliberare în plan emoțional. Eliberarea nu s-a produs instantaneu sau în mod automat, ci a fost un proces treptat. Profilurile prezentate sunt tipice pentru cei care au fost răniți profund și au iertat.

Mary Ann crede că viața ei a suferit o transformare radicală:

Nu mă mai simt obosită tot timpul, în casă este mereu curățenie, viața mea este liniștită acum. Am o relație extraordinară cu copiii mei. Îmi amintesc de perioada în care eram atât de deprimată, încât nici măcar nu-mi mai imaginam că voi putea fi vreodată fericită, dar acum este ca și cum altcineva ar fi avut acest sentiment. Sunt o altă persoană. În timpul procesului iertării, am citit un pasaj din Biblie aparținând Cărții lui Ioel: „Am recuperat anii pe care lăcustele îi pustiiseră". Am simțit că viața mea era un loc pustiit de năvălirea lăcustelor și că Dumnezeu m-a refăcut, atfel încât ceilalți să nu vadă în mine victima care fusesem, ci persoana care aș fi fost.

Probabil că unii dintre voi vă identificați cu acești oameni: „Da, parcă aș fi eu", veți spune. Alții veți gândi că sunteți departe de acest sentiment de ușurare și elibera-

re. Dar nu disperați, fiindcă toți protagoniștii noștri, fără nici o excepție, au suferit foarte mult înainte de experiența eliberării. Ei au trebuit să aștepte uneori luni îndelungate de frustrare, pentru a sesiza o schimbare. În cele din urmă, așa cum ați citit, schimbarea a avut loc. Permite-ți ca experiențele lor să fie o sursă de speranță pentru voi.

→ *Însemnări de jurnal*

Îți poate fi de ajutor să revezi progresele făcute până acum în ceea ce privește iertarea. Te simți mai puțin furios? Te simți mai puțin obosit? Ești mai puțin deprimat? Ești mai capabil să rezolvi probleme minore?

Fără a revedea răspunsurile tale anterioare, evaluează întrebările următoare pe o scală de la 1 la 10:

- *Întrebarea 1 — Cât de furios ești acum pe agresor?* 1 înseamnă „deloc furios", și 10 „foarte furios".
- *Întrebarea 2 — Ți-e rușine pentru ceea ce ți s-a întâmplat?* 1 înseamnă „nici un sentiment de rușine", și 10 „un puternic sentiment de rușine".
- *Întrebarea 3 — Câtă energie ai consumat zilnic gândindu-te la agresor și încercând să înțelegi ceea ce ți s-a întâmplat?* 1 înseamnă „un consum energetic zilnic foarte mic", și 10 „aproape toată energia mea".
- *Întrebarea 4 — Față de alte soluții din trecut, cât de eficientă este iertarea pentru tine în momentul de față?* 1 înseamnă „iertarea nu este foarte eficientă în raport cu alte soluții pe care le-am încercat", și 10 „iertarea este cu mult mai eficientă decât soluțiile anterioare pe care le-am încercat".

- *Întrebarea 5 — Cât de multă compasiune ai pentru agresor?* 1 înseamnă „nici un fel de compasiune", și 10 „extrem de multă compasiune".
- *Întrebarea 6 — Cât de greu sau cât de ușor ți-a fost să accepți suferința provocată de ceea ce ți s-a întâmplat?* 1 înseamnă „mi-a fost foarte greu să accept suferința", și 10 „mi-a fost extrem de ușor să accept suferința".
- *Întrebarea 7 — L-ai iertat pe agresor?* 1 înseamnă „nu l-am iertat niciodată", și 10 „l-am iertat cu adevărat".

Acum întoarce-te la jurnalul tău pentru a revedea evaluările tale inițiale pentru fiecare dintre primele șase întrebări (nu a existat o evaluare inițială pentru ultima întrebare). Unde s-a înregistrat un progres? Unde nu s-a înregistrat nici o schimbare? Unde ai înregistrat ceea ce s-ar putea numi un pas înapoi? Pentru primele trei întrebări, dacă noile scoruri sunt mai mici decât cele anterioare, atunci ai înregistrat un progres. Pentru următoarele trei întrebări, dacă noile scoruri sunt mai mari decât cele anterioare, atunci ai înregistrat din nou un progres. În general, ai devenit mai capabil de a ierta, ai rămas la fel sau ai devenit mai puțin receptiv la procesul iertării?

Puțini oameni înregistrează un asemenea progres încât să aibă scoruri la capetele extreme ale scalei la întrebări. Am descoperit că este foarte important cât de mult te schimbi. Dacă, de exemplu, evaluările tale la întrebările 4, 5 și 6 au cifra 6 sau 7, fiind superioare însă celor anterioare care aveau cifra 3 sau 4, consideră că ai făcut un progres. Cei care își îmbunătățesc sănătatea emoțională iertând nu au un punctaj mare la întrebări; în schimb, diferențele dintre prima evaluare și a doua sunt semnificative.

Mulți dintre voi vor fi capabili să sesizeze progrese semnificative, alții nu. Pentru aceștia din urmă, voi face câteva comentarii. Schimbarea se produce în timp. Fii îngăduitor cu tine în procesul iertării. Cu acest gând în minte, întoarce-te la capitolul 4 la indicatorii implicați în iertare. În jurnalul tău, evaluează fiecare dintre acești indicatori pe o scală de la 1 la 10, în funcție de cât de dificil ți s-a părut sau ți se pare, în care 1 semnifică „nu mi-a fost deloc greu să-l accept", și 10 „mi-a fost foarte greu să-l accept". După ce ai îndeplinit această sarcină, vezi ce indicatori au fost sau sunt mai greu de acceptat pentru tine, și apoi pune-ți următoarea întrebare: „Chiar am încercat să mă confrunt cu această problemă sau am trecut mai departe, ar trebui să o iau din nou în considerare pentru a o analiza mai bine?" Îți sugerez să revezi capitolele în care sunt luați în discuție indicatorii pe care tu i-ai evaluat ca fiind dificil de asumat, mai ales dacă recunoști că nu te-ai aplecat suficient asupra lor.

Apoi, evaluează fiecare indicator pe o scală de la 1 la 10 după criteriul importanței, și nu al dificultății. Ce aspecte din propriul proces al iertării sunt extrem de importante pentru tine, astfel încât nu poți renunța la ele? Cifra 1 înseamnă că le-ai considerat „lipsite de importanță pentru propriul proces al iertării" și 10 „extrem de importante pentru propriul proces al iertării". Din nou, după ce ai stabilit evaluările, vezi care dintre ele sunt cele mai importante pentru tine și cărora le-ai acordat cele mai multe puncte. Există și aspecte pe care le-ai evaluat ca fiind foarte importante pentru tine (cu un scor între 7 și 10 puncte), dar pe care, în același timp, le consideri și deosebit de greu de acceptat (din nou un scor între 7 și 10 puncte)? Dacă da, aceste aspecte îți pot încetini

procesul iertării, în consecință, ar trebui să le reexaminezi.

Cum aceste aspecte pot fi dureroase, poți avea tendința de a trece repede peste ele. Așa că nu te grăbi, discută despre ele cu companionul tău pe tărâmul iertării, fiindcă tocmai de aceea l-ai ales pentru a-ți fi alături.

Unii veți descoperi că trebuie să iertați mai multe persoane și că trebuie să acordați atenție mai multor incidente, fiind nevoiți să reluați procesul iertării. A doua oară ar trebui să fie mai ușor, deși, dacă noua persoană ți-a făcut și mai mare rău decât prima sau continuă să-ți facă rău, procesul iertării poate fi mai anevoios. Totuși, gândește-te la următorul lucru: dacă ai fi ales să ierți întâi această a doua persoană, ar fi fost o luptă mai îndelungată și mai dureroasă, deoarece, atunci când încerci să ierți pentru prima dată, este întotdeauna mai greu.

Uneori, nu poți face să dispară dintr-o dată resentimentele de o viață. După mai mulți ani de la încheierea procesului iertării, poate apărea un nou eveniment dureros. Dacă mulți te-au rănit și dacă acest model a început în copilărie, procesul iertării va implica o dezvăluire graduală a unor răni mai vechi. Mary Ann a descoperit că, după ce a iertat prima dată, și-a amintit întâmplător de o ofensă mai veche. A recurs iar la procesul iertării, după care, la un an și ceva, a descoperit o altă astfel de rană. Și tot așa, timp de câțiva ani, de fiecare dată fiindu-i mai ușor să ierte, devenind mai puternică și mai liberă:

> Privind în urmă, realizez că nu aș fi putut să fac față atâtor suferințe la un loc. Nu eram suficient de puternică. Prima dată a fost cel mai greu. După aceea, nu am făcut decât să pun în practică ceea ce învățasem.

Să știi cum să ierți este, de asemenea, o modalitate de a te pregăti pentru rănile și suferința care vor veni în viitor. Nimeni nu scapă de suferință. Cei care au experimentat procesul iertării pot înfrunta ziua de mâine știind că, indiferent de ceea ce se va întâmpla, vor supraviețui. Chiar și dacă ți se va întâmpla ceva de neconceput, îți poți spune: „Este nedrept și sunt furios din această cauză, dar știu că pot lua decizia de a ierta pentru ca, ulterior, să mă simt liber".

Note

1. V. Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Washington Square Press, 1969).
2. Ibid., p. 70.
3. A.I. Solzhenitsyn, *The First Circle* (New York: Harper & Row, 1968), p. 196.
4. B.B. Cunningham, „The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving", *Journal of Pastoral Care* 39 (1985), 141–149.
5. S.R. Freedman și R.D. Enright, „Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (1996), 983–992.

Formula „Te iert"

Este momentul să respiri adânc și să te gândești la cât de multe ai obținut până acum. Ai luat decizia curajoasă de a admite că cineva te-a făcut să suferi. Ai hotărât să vezi ce implică iertarea, pentru ca, apoi, să încerci să ierți. Ai inițiat procesul iertării și poate că ai descoperit anumite lucruri despre tine, despre cel care te-a rănit și despre viață, în general. Așteaptă ca lucrurile pe care le-ai învățat să dea rezultate, apoi continuă-ți drumul și analizează unele dintre întrebările pe care oamenii tind să și le pună după ce au încercat să ierte.

Una dintre primele întrebări pe care oamenii și le pun de obicei este dacă ar trebui să le spună celor care i-au agresat „Te iert". Să oferi iertare poate fi o parte importantă a procesului, dar ar trebui să faci acest lucru cu mare grijă. De fapt, să-i spui răspicat celui care ți-a făcut rău „Te iert" nu este întotdeauna un demers adecvat și necesar.

Din nefericire, mulți folosesc cuvintele „Te iert" ca pe o armă sau un mijloc de răzbunare. Ei își provoacă agresorul, căruia îi enumeră cu lux de amănunte tot ceea ce au îndurat ei, în speranța că acest lucru îl va face să sufere.

Adesea, agresorul are reacții defensive, și noi injurii se adaugă la cele deja existente.

Uneori, o persoană va precipita procesul. Debbie, elevă în clasa a XII-a, a asistat la o discuție despre importanța iertării. Când a ajuns acasă, l-a înfruntat pe tatăl ei, spunându-i clar că-l iartă pentru toate lucrurile cumplite pe care i le făcuse. El a aflat cu această ocazie că a neglijat-o în plan emoțional, că trăise „în lumea lui mică", fiind absent din copilăria ei. Cum este și de imaginat, a fost șocat de asemenea dezvăluiri. Nu se aștepta ca fiica lui să vină acasă și să-și descarce sufletul în prezența lui. Tatăl lui Debbie nu o abuzase fizic și nu fusese un alcoolic, ci o persoană indiferentă și insensibilă, mult prea prinsă în treburile de serviciu. Acuzațiile fiicei lui l-au distrus. „Iertarea" oferită de Debbie tatălui ei a deteriorat și mai mult relația lor. Mai târziu, Debbie și-a dat seama că se folosise de iertare ca de o armă în lupta ei permanentă împotriva obiceiului tatălui ei de a-i limita libertatea de mișcare.

Dată fiind posibilitatea ca formula „Te iert" să fie un act de răzbunare, în ce caz se impune recurgerea la această formulă și cum ar trebui să se procedeze? Fiecare caz trebuie evaluat în funcție de situație. Cele mai multe cazuri aparțin uneia dintre următoarele categorii.

Agresorul și-a cerut scuze și și-a exprimat dorința de a fi iertat

Dacă agresorul și-a cerut scuze și și-a exprimat dorința de a fi iertat, atunci victima ar trebui să accepte formal scuzele și să-l ierte, spunându-i: „Te iert". Victima

nu trebuie să ignore caracterul cât se poate de serios al cererii formulate de agresor, spunându-i: „Nu are nici o importanță" sau „Am uitat deja ce s-a întâmplat". Chiar are o mare importanță pentru agresor să audă cuvintele: „Te iert". Desigur, victima trebuie să aibă grijă să nu se grăbească să ierte, doar pentru că agresorul și-a recunoscut vina. *Oferirea* și *primirea* iertării pot fi două momente complet diferite. Cealaltă persoană se poate dovedi mai mult decât pregătită să audă cuvintele „Te iert", dar, dacă tu nu te simți pregătit să le spui, este mai bine să optezi pentru o altă propoziție, ca de exemplu: „Da, vreau să te iert, dar mai am nevoie de ceva timp". Aceasta este un răspuns sincer, în timp ce un rapid „Te iert" poate fi mai nesincer dacă nu-ți dorești cu adevărat să ierți în acel moment.

Pentru unii dintre noi, este mai ușor să scrie decât să spună „Te iert". Reverendul Walter Everett l-a auzit pe Mike, ucigașul fiului său, Scott, cerându-și scuze pentru fapta sa în timpul audierii pentru pronunțarea sentinței. Ar trebui să creadă în scuzele asasinului?

> M-am dus acasă și am reflectat la ceea ce însemna pentru mine declarația lui Mike. Aș fi putut să ignor cuvintele lui, să am un acces de furie, considerând că nu are nici un drept să-și ceară pur și simplu scuze pentru moartea lui Scott, sau aș fi putut să-i răspund printr-o scrisoare, fiind mișcat de sinceritatea lui. Am ales o a treia soluție... I-am scris despre sentimentul de pierdere ireparabilă pe care îl aveam. Apoi, am adăugat următoarele: „După toate acestea, aș vrea să-ți mulțumesc pentru cuvintele pe care le-ai spus în sala de tribunal în ziua pronunțării sentinței, și, chiar dacă mi-e greu să scriu aceste cuvinte, te iert". Am mai scris ceva despre iubirea și iertarea lui Dumnezeu, apoi am expediat scrisoarea și, procedând astfel, am simțit cum mi se ia o piatră de pe inimă.

Scrisoarea a avut un efect pozitiv atât asupra lui Mike, cât și asupra reverendului Everett.

Agresorul nici nu și-a cerut scuze și nici nu și-a exprimat dorința de a fi iertat, chiar dacă s-a dovedit clar vinovăția lui

Atunci când agresorul a fost condamnat, adulterul a fost descoperit, un părinte și-a părăsit familia sau nu a plătit pensia alimentară sau atunci când un prieten nu și-a plătit la timp datoria, vina poate fi considerată o realitate. Este posibil ca agresorul să nu-ți ceară să-l ierți fiindcă îi este rușine de fapta sa sau pentru că este convins că nu-l vei putea ierta niciodată. Sau este posibil ca cel care te-a rănit să nu regrete absolut deloc ce s-a întâmplat sau chiar să te învinovățească. Oricum, este bine să oferi iertare chiar și atunci când cel care te-a agresat nu și-a cerut scuze pentru fapta sa, în speranța că acesta își va cere scuze după ce a fost iertat. Dacă agresorul refuză să-și ceară scuze, nu-și regretă fapta și continuă să-și agreseze victima, aceasta din urmă va avea cel puțin inima împăcată că a încercat tot ceea ce i-a stat în putință ca să-l ierte.

Iertarea este posibilă în absența scuzelor, atunci când o familie are o confruntare formală cu un membru al său care prezintă un comportament autodistructiv, cum ar fi alcoolismul sau dependența de droguri. Confruntările formale, structurate, în care sunt implicați membri ai unei familii, dar care mai presupun și prezența unui preot sau a unui specialist, s-au dovedit extrem de eficiente, mai ales în cazul unei persoane care neagă efectele

comportamentului compulsiv. În timpul ședinței dedicate confruntării, membrii familii relatează cum alcoolismul sau alte comportamente compulsive le-au făcut mult rău. Scopul este acela de a-i arăta, de exemplu, alcoolicului cât de mult suferă familia lui din cauza comportamentului său adictiv și de a-l încuraja astfel să urmeze o cură de dezintoxicare. În timpul acestui gen de confruntare, oferirea iertării se poate dovedi adecvată și de ajutor dacă, în același timp, membrii familiei adoptă o poziție fermă, astfel încât ei nu vor mai tolera pe viitor astfel de comportamente autodistructive.

Relația dintre agresor și victimă s-a rupt, iar ambii sunt furioși

La ruperea unei relații, ambele persoane se pot considera partea vătămată. În acest caz, este posibil ca acela care a inițiat procesul iertării să aleagă să deschidă procesul reconcilierii cerându-și scuze, deși crede că el este mai degrabă victima și nu agresorul. De fapt, în astfel de cazuri, este adesea mai ușor pentru partea cea mai puțin vinovată să înceapă procesul reconcilierii spunând: „Îmi pare rău". Exprimarea părerii de rău poate fi condiționată. De exemplu, dacă o relație s-a destrămat și crezi că tu ești victima, te poți apropia de cel vinovat pentru a-i spune: „Îmi pare rău pentru experiența neplăcută pe care o trăim". Aceasta îl poate face pe celălalt să spună, la rândul lui: „Îmi pare rău", pentru ca, ulterior, tu să-l ierți.

Nu este deloc ușor să ierți și să fii iertat de celălalt. Este un proces similar celui care implică oferirea în dar a iertării, descris în capitolul 4. Cei care doresc să fie ier-

tați trec printr-o fază de culpabilitate și remușcări, exprimându-și în același timp, în mod real, dorința de a-și schimba comportamentul negativ. De aceea, se angajează în procesul primirii iertării cerându-și scuze sau manifestându-și altfel părerea de rău pentru cele întâmplate. Sunt dispuși să aștepte ca persoana cealaltă să dezvolte un simț al iertării, fără să forțeze în vreun fel evoluția. Aceasta este urmată de o regândire a identității celuilalt și a gravității faptei, ceea ce conduce la generarea unor sentimente de empatie și compasiune față de victimă, deci, în general, la un comportament mai respectuos pe viitor față de aceasta. Apoi, de obicei, cel care își exprimă dorința de a fi iertat intră într-o fază de descoperire, căutarea și așteptarea iertării din partea victimei făcându-l mai matur.[1]

Agresiunea a avut loc cu mult timp în urmă, astfel încât agresorul nu mai face parte din viața victimei

Procesul iertării aduce adesea la lumină resentimente împotriva celor care ne-au rănit cu mulți ani în urmă și pe care nu i-am mai văzut de atunci. Agresorul poate fi un prieten din copilărie, un vecin, un profesor sau un străin care a trecut prin viața noastră și ne-a lăsat o cicatrice, dar cu care nu mai avem nici un raport în prezent. Este posibil ca nici măcar să nu mai știm cum să luăm din nou legătura cu cel care n-a făcut rău cândva.

Chiar dacă nu putem da de urma fiecărui profesor care ne-a pus într-o poziție ridicolă în fața întregii clase, îl putem ierta. Nu trebuie să-l găsim pe copilul care ne-a

tachinat într-un loc de joacă când eram mici sau pe omul de afaceri care ne-a tras pe sfoară, dar trebuie să ne eliberăm de furia resimțită atunci. Desigur, dacă ni se oferă șansa de a ierta, ar trebui să profităm de ea.

Aceasta nu include membrii familiei. Dacă ai întrerupt orice legătură cu un membru al familiei din cauza resentimentelor și lipsei de disponibilitate pentru a ierta, va trebui să faci un efort pentru reînnodarea relației, dacă nu există pericolul unei escaladări a conflictului. De exemplu, un fiu părăsit de tatăl său îi poate trimite acestuia o scrisoare și încerca să restabilească comunicarea între ei, dar o femeie care s-a despărțit de soțul ei violent nu ar trebui să-și dezvăluie adresa actuală dacă ea crede cu tărie că acesta încă mai prezintă o amenințare la adresa siguranței sale.

La restabilirea comunicării, încearcă să fii conștient de faptul că dorința de rezolvare a unor probleme mai vechi poate să nu fie împărtășită și de celălalt. Fiecare este în diferite etape ale procesului iertării și ale celui în care așteaptă să fie iertat. Încearcă să vezi în ce etapă se află cealaltă persoană în procesul iertării, folosind indicatorii prezentați în capitolele 4 și 14.

Agresorul nu bănuiește că acela care iartă se consideră victima lui

Ne putem simți ofensați sau adânc răniți de cineva care nici măcar nu este conștient de faptul că ne-a făcut rău. Dacă îi vei spune mai întâi persoanei respective că te-ai simțit foarte rănit și apoi că o vei ierta, o va ajuta în vreun fel pe aceasta sau acest lucru îți va provoca și mai

multă suferință? Relația a fost mai încordată din cauza lipsei tale de disponibilitate pentru iertare?

În anumite cazuri, să vorbești despre resentimente vechi poate fi ceva benefic. Sally și Elizabeth, verișoare care au crescut în același orășel, erau cele mai bune prietene și își petreceau verile înotând, jucând baseball și, cel mai important, vizitându-și bunica pe care o iubeau și o admirau. Sally mergea în vizitele acestea în blugi și o pereche de tenișI uzați, în timp ce Elizabeth era îmbrăcată la modă, cu haine elegante; Sally era mai rezervată, Elizabeth, mai îndrăzneață. Din nefericire, bunica lor o favoriza în mod clar pe Sally, care era mai tăcută și mai timidă, criticând-o mereu pe Elizabeth, care era mai spontană și mai directă.

Chiar dacă nu a realizat acest lucru atunci, Elizabeth a început să dezvolte resentimente față de Sally. Resentimentul s-a perpetuat până la maturitate. Când cele două verișoare aveau în jur 30 de ani, Elizabeth a adus în discuție această problemă și a fost surprinsă să afle că Sally se simțea vinovată de faptul că fusese favorita bunicii. Sally i-a spus lui Elizabeth că bunica lor, mai târziu, i-a mărturisit că a preferat-o pe ea datorită faptului că era timidă și venea dintr-o familie săracă, spre deosebire de Elizabeth care avea un aer de fată norocoasă, făcând parte dintr-o familie bogată. În urma acestei discuții, Elizabeth a început să le ierte pe verișoara și pe bunica ei.

Formulări nesincere

Iertarea și împăcarea pot duce la vindecare, dar, uneori, este posibil ca o familie să fie prinsă într-un model

de falsă iertare, spunând „Te iert" și „Te rog, iartă-mă" fără să creadă cu adevărat în ceea ce spun, lucru care este contraproductiv. Terapeutul pe probleme de familie Virginia Satir, care a analizat modelele de comunicare tipice din interiorul familiilor,[2] a descoperit faptul că, în anumite familii, unul dintre membri aduce mereu acuze, iar celălalt încearcă să fie conciliant, cedând în fața unor cereri nerezonabile și a unor critici nejustificate. Cel care dă mereu vina pe altul își poate încheia seria de acuzații cu „Oricum, te iert", deși nu este nimic de iertat. Cel care este conciliant poate accepta aceste acuzații nefondate, primind iertarea cu cuvintele: „Da, ai dreptate... am greșit... numai eu sunt de vină".[3] Cel care își cere scuze procedează astfel nu fiindcă se simte cu adevărat vinovat, ci pentru a face pace.

Cu alte cuvinte, dorința de iertare poate avea și forme false, răsplătindu-l astfel pe cel care aduce false acuzații, perpetuând un model negativ de comunicare. În acest caz, este posibil ca acela care nu ar trebui să-și ceară scuze să-l ierte pe cel care îl acuză pe nedrept și care trebuie să distrugă modelul de falsă iertare.

Există și alte astfel de forme false. În spatele unor scuze nesincere, se poate ascunde dorința de a nu schimba nimic, de a manipula o interacțiune ca mijloc de perpetuare a propriei nedreptăți. Jucătorul compulsiv care își cere scuze, știind că persoana rănită va ierta și va uita totul, poate să facă acest lucru în continuare ca o modalitate de a obține bani ca să joace.

Încearcă să conștientizezi gradul de sinceritate al celui care te-a rănit atunci când îți cere iertare. Cel care vrea cu adevărat să fie iertat trebuie să înțeleagă că lui sau ei nu *i se cuvine* această iertare. Iertarea este un *cadou*,

ceva dăruit dintr-un simț de generozitate; cel care oferă cadoul nu este obligat să facă acest lucru. În același timp, vinovatul *merită* să primească acest cadou atunci când i se va oferi și dacă se va întâmpla acest lucru.[4] A merita ceva este foarte diferit de a crede că ți se cuvine ceva. Toți oamenii sunt capabili de bunăvoință și, de aceea, merită să fie tratați cu respect.[5]

În anumite cazuri, a spune „Te iert" poate fi o formă de a găsi scuze, a ierta, a încuraja și a tolera comportamente distructive. Este și situația jucătorului compulsiv, deoarece membrii ceilalți ai familiei care spun că iartă, de fapt, îi permit să continue cu acest comportament. Decât să proclame iertarea fără să se gândească la consecințe, cel care iartă ar face mai bine să adauge: „Te iert, dar, fiindcă te iubesc, nu voi mai accepta să fiu martor la propria ta distrugere". Cei care au fost victimizați ani la rând, și cărora li s-a spus că greșesc atunci când încercau să aducă anumite obiecții la această victimizare, trebuie să nu uite că iertarea înseamnă să-i ceri cuiva să înceteze să mai facă rău, ție sau altor persoane, sau să-și facă rău singur.

→ *Însemnări de jurnal*

În ceea ce privește situația ta, care dintre cele cinci descrieri ți se potrivește cel mai bine? Ai spus „Te iert", sau te gândești s-o faci? Ce avantaje, ținând cont de aspectele unice ale propriei situații, prezintă confruntarea directă cu persoana respectivă? Dar dezavantaje?

Persoana pe care încerci s-o ierți face ceva ca să primească iertarea ta? Vrea s-o ierți? Pe ce te bazezi în formularea acestei opinii? Persoana încearcă să vadă unde

a greșit, se simte vinovată, are remușcări pentru ceea ce ți-a făcut?

S-ar putea ca persoana respectivă să aibă în vedere posibilitatea de a-și cere iertare? Știe ea ce este și ce nu este iertarea? Realizează ea faptul că iertarea este un cadou și că ești liber să-l oferi atunci când vrei?

Persoana în cauză se străduiește să primească iertarea, pentru a vedea prin ce ai trecut, simțind empatie și compasiune față de tine? Este ea dispusă să-și repare greșeala și să se schimbe cu adevărat? A învățat ceva din această experiență? A crescut ca persoană?

În ce etapă ești tu în procesul iertării și în ce etapă este ea în procesul primirii iertării? Sunteți în etape asemănătoare, sau tu ești cu mult în fața sau în urma ei?

Uneori, trebuie multă răbdare și perseverență, în cazul în care există diferențe notabile în procesul iertării. Cum vei înlătura aceste posibile discrepanțe?

Note

1. Mai multe detalii cu privire la felul în care să primești iertarea pot fi găsite în R.D. Enright și Grupul de Studiu pentru Dezvoltare Umană, „Counseling within the Forgiveness Triad", *Counseling and Values* 40 (1996), 107–126.
2. V. Satir, *The New Peoplemaking* (Mountain View, CA: Science and Behavior Books, 1988).
3. Ibid.
4. Vezi R.D. Enright și Grupul de Studiu pentru Dezvoltare Umană, „Piaget on the Moral Development of Forgiveness", *Human Development* 37

(1994), 63–80, pentru mai multe detalii. Să nu uităm că, într-o relație, este posibil ca ambii parteneri să fi acționat incorect.

5. Vezi M.R. Holmgren, „Forgiveness and the Intrinsic Value of Persons", *American Philosophical Quarterly* 30 (1993), 341–352, în acest sens.

PARTEA a III-a

Aprofundarea procesului iertării

Alte întrebări care îți pot fi de folos în procesul iertării

În capitolul anterior, am încercat să răspundem la una dintre cele mai frecvente întrebări despre iertare. Există și alte întrebări la care ar trebui să încerci să răspunzi pentru a înțelege mai bine procesul iertării. Aceste întrebări și răspunsuri s-au născut din interacțiunile pe care le-am avut cu publicul de-a lungul anilor, cu ocazia unor întâlniri dedicate procesului iertării. Cei care au pus întrebări și cei cu care am lucrat pentru a găsi un răspuns la aceste întrebări m-au învățat multe lucruri. În unele cazuri, încă mai caut un răspuns. Poate că veți putea folosi răspunsurile ca un reper pentru propriile concepții, pe măsură ce continuați să explorați această zonă. Să începem cu o întrebare pe care și-o pun mulți oameni.

Când știu că am iertat cu adevărat?

Mulți caută un semn concret al finalizării procesului iertării. Nu se simt bine dacă nu știu că și-au încheiat

călătoria pe tărâmul iertării. Un motiv ar fi acela că „Dacă nu l-am iertat încă pe cel care mi-a făcut rău, atunci înseamnă că nu sunt o persoană chiar așa de bună". Însă, dacă vezi iertarea ca pe un proces care poate dura o anumită perioadă, atunci poate că dorința de a pune capăt acestui proces, de a lăsa în urmă resentimentele și de a te dedica trup și suflet iertării, nu este atât de puternică. Să fii deschis și altor evoluții în ceea ce privește iertarea poate deveni un scop.

În majoritatea cazurilor, iertarea cere timp, existând variate semnale care anunță că, de fapt, acest proces se desfășoară normal. Un prim semn ar fi decizia de a iniția procesul iertării. Ai luat decizia de a încerca să ierți? Te-ai angajat să renunți la orice formă de răzbunare, oricât de subtilă ar fi ea? Dacă da, ești pe drumul cel bun și ar trebui să fii mai încrezător.

Ai început să-l vezi pe celălalt într-o altă lumină, ca pe un reprezentant al comunității umane, fără să-l judeci prea aspru și să-l condamni prea mult? Dacă da, trebuie să ai încredere că procesul iertării este în curs de derulare. În timp, pe măsură ce gândurile și sentimentele negative dispar, vei simți cum ești asaltat de gânduri și sentimente pozitive față de persoana care te-a rănit. În cartea sa, *Forgive and Forget*, Lewis Smedes își pune o întrebare foarte pătrunzătoare: începi să-i vrei binele persoanei care ți-a făcut rău?[1] Speri din tot sufletul ca ea să fie promovată sau, dimpotrivă, să fie dată afară? Nu trebuie să te sacrifici pentru celălalt ca să-i demonstrezi că-i vrei binele. Pur și simplu, speri din toată inima că va fi fericit, indiferent dacă faci sau nu parte din viața lui.

Alte teste care să măsoare intensitatea iertării includ exprimarea bunătății, generozității și iubirii morale față

de cel care te-a rănit, dar acestea sunt mai degrabă ca niște examene finale, și nu ca niște extemporale neanunțate, fiind dificil de luat și, uneori, de înțeles pentru cel care iartă.

Nu trebuie să aștepți aceste semnale pentru a fi încrezător în capacitatea ta de a ierta. Nu este ușor să ierți, și însăși încercarea de a ierta este un pas important. Nu ar trebui să-ți reproșezi faptul că întâmpini dificultăți în procesul iertării.

În timpul procesului iertării, nu încetezi să te simți furios pentru cele întâmplate. Poate fi ceva frustrant, fiindcă deja ai iertat-o o dată pe persoana care te-a rănit. Aceste cicluri de emoție devastatoare, calmare, urmate din nou de emoții violente, sunt firești. În aceste perioade mai delicate, va trebui să depui un efort mai mare. Nu este vorba de o slăbiciune morală sau de incapacitatea de a restabili ordinea; nu are nici o legătură cu iertarea. Dimpotrivă, este vorba despre propria umanitate, despre ambivalența ta față de cineva care te-a rănit. În astfel de momente, când emoții neplăcute ies din nou la suprafață, trebuie să fii mai îngăduitor cu tine. Faptul că o asemenea furie a fost depășită o dată ar trebui să fie o indicație pentru tine că iertarea poate controla din nou această emoție.

→ *Însemnări de jurnal*

Relatează în scris, fiind cât mai precis, episoadele în care i-ai dorit binele celui care te-a rănit. În ce contexte ai procedat așa? Care este, pentru tine, esența acestei dorințe?

Ai avut ocazia de a-ți arăta bunătatea față de respectiva persoană? După cum știi, aceasta nu este întotdea-

una posibil. Dacă în cazul tău a fost posibil, ce ai făcut sau ce ai fi putut să faci?

Ai avut experiența ciclurilor de furie și calmare în legătură cu ceea ce s-a întâmplat? Momentele de furie și-au mai pierdut din intensitate, au devenit ele mai rare?

Sunt egoist dacă iert ca să mă simt eu bine?

În cartea sa, *Is Human Forgiveness Possible?*, consilierul preot John Patton insistă asupra faptului că nu trebuie să iertăm pentru a fi mai sănătoși.[2] Adoptând o perspectivă creștină protestantă, el vede iertarea ca făcând parte din planul divin care urmărește să ne facă să ne percepem unii pe alții ca fiind egali. De aceea, ierți ca să înțelegi mai bine voia Domnului, nu pentru tine. În opinia mea, chiar și cea mai spirituală persoană nu a fost dintotdeauna un sfânt care să fie aproape perfect. Cu toții ne maturizăm, deci nu trebuie să-i condamnăm pe cei care sunt la început de drum și nu la capătul lui.

Pe măsură ce dobândim mai multă experiență și o mai bună înțelegere a procesului, motivațiile se schimbă. Dacă o persoană a fost atât de afectată de cruzimea alteia, nu ar fi mai înțelept să caute să-și revină? Dacă ai o rană la picior, este atât de ușor să te concentrezi pe valori precum aceea de a veni în ajutorul celorlalți în timp ce piciorul te doare? Mulți vor încerca mai întâi să-și îngrijească rana de la picior și apoi să-i ajute pe ceilalți. Alții le vor face pe amândouă în același timp, dar piciorul este și ar trebui să fie principala preocupare, durerea fiind o dovadă clară că ai nevoie de îngrijiri.

Suferința emoțională provocată de o nedreptate este ca și rana de la picior. Ea semnalează faptul că trebuie s-o depășești, nu într-un mod obsesiv și pătimaș, ci prin mijloace raționale și mature. Conștientizarea faptului că trebuie să treci peste suferință este demnă de laudă. Încercând să pui capăt suferinței iertând, vei descoperi probabil că motivațiile tale s-au schimbat, nemaiacordând acum exclusiv atenție propriei dureri, ci și persoanei care te-a rănit. Celor care te văd ca pe o persoană egoistă le recomand să fie mai îngăduitori și să aibă mai multă răbdare cu tine fiindcă ai avut curajul să recunoști că suferi.

Pe de altă parte, dacă îți începi și îți închei călătoria pe tărâmul iertării fără a te gândi măcar o clipă la persoana care te-a rănit, te-aș întreba dacă ai intrat cu adevărat în „arena" iertării. Poate că la aceasta se gândește dr. Patton când insistă că nu iertăm pentru binele nostru. Totuși, din experiența mea, majoritatea celor care au început să ierte pentru a pune capăt propriei suferințe nu acționează în mod egoist, vor să afle mai multe despre cel care le-a făcut rău și, în multe cazuri, sunt dispuși să-l înțeleagă. Egoismul apare rar în procesul iertării, fiindcă acestea două reprezintă niște abordări incompatibile ale vieții.

→ *Însemnări de jurnal*

Te-ai concentrat în exclusivitate pe propria suferință, ignorând persoana care te-a rănit? Gândește-te și notează apoi câteva exemple în care te-ai concentrat asupra propriei persoane și altele în care ai avut în vedere persoana celui care ți-a făcut rău. Ai ajuns la vreo concluzie în legătură cu schimbările care s-ar impune?

Iertarea *mă va face* să uit?

Cei care au avut experiența unei mari traume în urma acțiunilor unei alte sau ale altor persoane au tot dreptul să manifeste temerea că nedreptatea nu va dispărea dacă își iartă agresorul. De exemplu, o soție abuzată fizic de soțul ei simte că, dacă l-ar ierta, acesta ar continua să-i facă rău. Cei care au fost persecutați politic sunt, de obicei, preocupați de gândul că iertarea înseamnă și mai multă exploatare.

Aceasta este una dintre cele mai importante întrebări în legătură cu iertarea, fiindcă răspunsul la ea are consecințe în planul supraviețuirii. Replica mea este următoarea: trebuie mai întâi să realizăm faptul că iertarea este o *alegere*, o alegere făcută în deplină libertate de cel care a fost rănit. Niciodată cel care iartă nu ar trebui să se simtă obligat să inițieze acest proces al iertării fără o analiză atentă a implicațiilor sale. Iertarea oarbă, fără conștientizarea naturii grave a nedreptății suferite, fără înțelegerea a ceea ce este și a ceea ce nu este iertarea, fără manifestarea interesului pentru anumite interogații filosofice cu privire la iertare, nu este benefică.

Numai după o examinare minuțioasă a procesului iertării, în scopul identificării semnelor de întrebare, îndoielilor și rezervelor persoanei care iartă, aceasta ar trebui să înceapă procesul iertării. Dacă iertarea este abordată de la început cu claritate și convingere, atunci este posibil ca acela care iartă să rezolve problemele apărute pe parcurs.

Presupun că, folosind cuvântul *uitare*, persoana intenționează să spună: „Dacă iert, voi continua să sufăr. Acceptându-l pe cel care mi-a făcut rău în viața mea, devin vulnerabil dacă acesta continuă să aibă o conduită imo-

rală". Altfel spus, cel care își pune problema iertării confundă de fapt acest proces cu reconcilierea. Dacă persoana acceptă să se împace cu agresorul ei, iar acesta continuă să se comporte necorespunzător, atunci, într-adevăr, „cel care iartă" riscă să fie și mai mult rănit.

Însă, așa cum am văzut și în capitolul 2, între iertare și reconciliere nu există întotdeauna un raport direct. Poți ierta o persoană fără să te împaci cu ea. Cel care a avut răbdare să pătrundă esența procesului iertării ar trebui să înțeleagă și să rețină această distincție, care se dovedește extrem de importantă în momentul în care ești în prezența unor oameni în care nu poți avea încredere. Este posibilă iertarea fără reconciliere. Din nou, o persoană alege singură să ierte. Nu ar trebui să aibă raționament de genul: „Ei bine, am înțeles că între iertare și împăcare este o diferență. *Trebuie* să iert, chiar dacă nu mă împac cu persoana respectivă". Poți alege nici să nu ierți pe cineva și nici să te împaci cu el, dar procedând astfel ai putea să-ți pui întrebarea: Cum pot să reacționez la nedreptatea care mi s-a făcut, astfel încât să pun capăt suferinței mele și a celorlalți?

După ce am stabilit faptul că iertarea nu trebuie să conducă la o reconciliere ilogică și chiar pripită, ne-a mai rămas o întrebare: Iertarea te va face să uiți cele întâmplate? Din păcate, amnezia morală nu este un efect secundar al procesului iertării.

→ *Însemnări de jurnal*

Gândește-te la cel puțin zece întâmplări din copilărie care ți-au rămas vii în memorie. După aceea, notează-le în jurnalul tău.

Analizează ceea ce ai scris. În câte amintiri există experiențe dificile și dureroase, poate o mână ruptă, un câine pe care l-ai pierdut sau, de ce nu, prima zi de școală? Bănuiesc că ai o listă cu mai multe evenimente dureroase. Ne amintim cu toții evenimentele semnificative și dureroase din viețile noastre. În funcție de circumstanțe, nu mai resimțim durerea, dar amintirea rămâne. De ce ar trebui să fie altfel în cazul durerii provocate de cruzimea manifestată de o persoană la adresa noastră? Iertarea nu ne șterge amintirile.

Iertarea *mă va ajuta* să uit?

Aceasta este o întrebare cu totul diferită de cea anterioară și presupun că se referă la faptul de a lăsa în urmă trecutul dureros. Cel care își pune această întrebare, în general, nu este amenințat de o persoană sau de un grup care îi pune în primjdie supraviețuirea. Dimpotrivă, acesta s-a distanțat de problema cu care se confruntă și își dorește să accepte cele întâmplate și să meargă mai departe. Este și cazul lui Carl, un bărbat de vârstă mijlocie care nu a avut niciodată o relație prea bună cu mama lui. Ea îl critica mereu și, oricât de bine ar fi învățat la școală, era mereu nemulțumită. Nu a fost niciodată de acord cu prietenele lui, de aceea el este și acum celibatar. Carl simte că mama lui nu i-a permis să fie independent și să se realizeze ca persoană. Între timp, ea a decedat. Acum Carl își dorește să trăiască în liniște.

Pe măsura derulării procesului iertării, probabil că amintirile lui se vor schimba, și, în loc s-o perceapă pe mama lui ca pe un căpcăun arogant, va începe să vadă

în ea o femeie care nu a știut să facă față propriilor incertitudini. Este posibil s-o vadă în viitor ca pe cineva capabil de iubire, chiar dacă a avut un fel ciudat de a o arăta. Va uita totul? Evident că nu-și va putea uita mama pe măsură ce va ierta. Probabil că, în timp, își va aminti mai mult de clipele plăcute trăite împreună și nu va mai pune un accent așa de mare pe cele rele. Totuși, într-un anumit sens, Carl va uita, fiindcă își va aminti doar întâmplările mai fericite, nelăsându-se copleșit de amintirea a zeci de ani de interacțiuni negative. Îl va ajuta iertarea să uite? Așa ar trebui, dacă acum își amintește într-un alt mod.

De ce în cazul lui Carl uitarea este posibilă, iar în cel al soției abuzate nu? Deoarece Carl își pune o întrebare cu totul diferită decât aceasta, care se gândește să reia o relație care i-a făcut rău. Mama lui Carl nu mai reprezintă o amenințare pentru el acum. Făcând efortul de a ierta, el poate alege să se concentreze pe amintirile mai plăcute din copilărie fără însă a le distorsiona pe cele mai puțin plăcute. Dacă el nu va mai pune accent pe experiențele negative și le va lăsa deoparte „făcându-le uitate", va continua să trăiască în liniște. O soție abuzată trebuie să devină conștientă de pericolele care există acum în viață. Aceasta nu înseamnă că persoana care a fost abuzată trebuie să retrăiască permanent clipele de coșmar, ci să-și amintească de faptul că există și pericole.

→ *Însemnări de jurnal*

Ce înseamnă pentru tine să „uiți" pe măsură ce ierți? Ce înseamnă pentru tine „să-ți amintești într-un alt mod"? Ți s-a întâmplat să ai astfel de amintiri? Reflec-

tează un moment asupra modului în care îți amintești trecutul acum că ai început să ierți.

Este posibil să-mi reprim sentimentele de furie?

Unora le este teamă ca nu cumva iertarea să se convertească într-o reprimare nocivă a furiei pe care ar trebui să o arate față de cel care le-a făcut rău. Se pare că această temere are la bază, cel puțin în parte, anumite cărți care s-au bucurat de succes și care au avertizat împotriva pericolelor iertării. De exmplu, să luăm în considerare semnalul de alarmă tras de terapeutul Susan Forward în cartea ei *Toxic Parents*.[3]

Cartea abordează teme precum conflictele puternice în plan emoțional și relațional dintre copiii ajunși adulți și părinți și aspectele negative ale procesului iertării. Dr. Forward consideră că iertarea devine o „capcană" dacă cel care iartă „trece cu vederea" ofensa care i s-a adus.[4] Procedând astfel, el începe să mascheze suferința și să înăbușe furia resimțită în loc să se elibereze de ele. Așa cum era și de așteptat, autoarea ajunge la concluzia că a-ți ierta părinții care ți-au făcut rău nu numai că nu este necesar, dar este și nesănătos.

Pentru a înțelege punctul de vedere al lui Susan Forward, este bine să vedem definiția pe care ea a dat-o iertării, care, din punctul ei de vedere, reprezintă ofense trecute cu vederea.[5] Dacă neluarea în considerare a unei ofense este nocivă pentru sănătate și dacă iertarea este o astfel de omisiune, atunci înseamnă că și iertarea este, la rândul ei, nesănătoasă. Această logică are urmă-

toarea problemă: iertarea și neluarea în considerare sunt două „animale" morale diferite; prima este unul prietenos în registrul emoțional, iar cealaltă este unul sălbatic.

Complicând și mai mult situația, dr. Forward citează studii de caz ale unor persoane care, se pare, au înțeles la fel de greșit procesul iertării ca și autoarea. De exemplu, Stephanie „l-a iertat" foarte repede pe tatăl ei vitreg care i-a făcut niște insidioase avansuri incestuoase. Ea și-a înăbușit furia, ceea ce a condus la apariția unor complicații psihologice. Dacă examinăm cu atenție acest caz, trebuie să tragem concluzia că iertarea nu a făcut-o nefericită pe Stephanie, dar aceasta ar însemna să denaturăm sensul exact al iertării.[6] Nici în literatura veche, nici în lucrările filosofice sau psihologice moderne nu se face nici o referire la necesitatea reprimării sentimentelor în procesul iertării. Dimpotrivă, se arată că, înainte de a ierta, este nevoie de o exprimare a furiei pe o perioadă mai îndelungată și de o înțelegere a naturii ofensei.

Ar trebui să ne temem că iertând ne reprimăm furia? Dacă persoana are o definiție clară a iertării și nu pune un semn de egalitate între iertarea și trecerea cu vederea, împăcarea și abandonarea ideii de justiție, atunci această temere nu se justifică. Totuși este imperativ ca oricine inițiază procesul iertării să caute mai întâi să înțeleagă tocmai ce este și ce nu este iertarea. Preocupările dr. Forward ar trebui să ne pună pe gânduri. O dorință prematură de a aborda procesul iertării este periculoasă. Înainte de a ne arunca în această aventură, să analizăm mai îndeaproape lucrurile. De fapt, decât să facem un salt, mai bine să mergem încet pe drumul iertării.

→ Însemnări de jurnal

Ai mai citit și alte cărți despre iertare care să fie în contradicție cu ceea ce ai învățat aici? Dacă da, judecă limpede aceste contradicții. Autorii diferă prin felul în care definesc iertarea? Cunoștințele de acum îți permit să începi să faci aprecieri dure la adresa concepțiilor diverșilor autori. Nu dețin monopolul asupra adevărului, deci poate că trebuie să mai aflu și alte lucruri despre iertare, la fel ca și ceilalți autori interesați de acest subiect.

Dacă ești preocupat de ceva, scrie în jurnal despre nedumeririle tale, despre contradicțiile întâlnite și despre soluțiile găsite pentru o mai bună înțelegere a procesului iertării.

Ar trebui să iert imediat după ce am fost rănit sau ar trebui să mai aștept?

Circumstanțele sunt un ingredient important în răspunsul la această întrebare dificilă. Unele agresiuni sunt atât de cumplite, încât avem nevoie de mai mult timp pentru a le lăsa în urmă, pe când altele necesită un efort mic, dar care ne poate aduce multă satisfacție. În condițiile în care iertarea este o alegere, nu poate fi stabilit un anumit timp pentru inițierea acestui proces. Să sugerezi că cineva trebuie să înceapă procesul iertării imediat după ce a trecut printr-o suferință morală înseamnă să ignori perioada necesară eliberării de furie care precedă acest proces. De aceea, dacă înțelegem că furia, exprimată corespunzător, face parte din procesul iertării, atunci ni se va părea un lucru rezonabil să inițiem acest proces

la puțin timp după ce am fost agresați, numai dacă alegem să procedăm în acest mod.

Rabinul Charles Klein, în cartea sa *How to Forgive When You Can't Forget*, oferă o perspectivă interesantă asupra răspunsului la această întrebare.[7] În carte, el face mereu referire la ideea unui *moment transformator*, care amintește de „schimbarea sufletească" menționată și de mine și de filosoful Joanna North atunci când am vorbit despre decizia unei persoane de a schimba cursul propriei furii în favoarea milei și bunătății.[8] La un moment dat, persoana, care până atunci poate că nu s-a gândit la faptul că iertarea ar putea fi o opțiune pentru ea, vede în ea o soluție eficientă și rezonabilă.

Pentru a-și consolida teoria cu privire la momentul transformator, rabinul Klein relatează povestea adevărată a unor pasageri ai unui avion care, după ce au înțeles brusc că vehiculul în care se aflau se va prăbuși în curând, s-au convertit rapid în niște persoane generoase și miloase. Timp de 41 de minute, ei au fost față în față cu sinele lor. Unii supraviețuitori au declarat că, fiind la un pas de moarte, și-au schimbat complet perspectiva asupra vieții. Ranchiunele pe care le aveau de mai mulți ani păreau, în mod ciudat, mai puțin importante. Furia era abandonată în favoarea reconcilierii. Aceste transformări nu s-au dovedit trecătoare, fiind accentuate de teroarea experimentată la 10 000 m de sol. Pasagerii s-au transformat fiindcă au înțeles, poate pentru prima dată, că viața nu oferă nici un fel de garanții. Mâine poate că va fi prea târziu să ierți și să te împaci cu cineva. O asemenea perspectivă poate motiva o persoană să înceapă să ierte mai devreme decât mai târziu.

→ *Însemnări de jurnal*

Cum ai rezolvat problema timpului? Dacă ai așteptat un timp înainte să ierți, ce anume te-a făcut să aștepți? Există obstacole în modul tău de a ierta? Care sunt aceste obstacole și ce trebuie să faci pentru a le îndepărta?

Cum să iert o instituție?

Oamenii își pun o astfel de întrebare atunci când o instituție, cum ar fi un loc de muncă, a fost nedreaptă față de ei. Persoanele care au fost date afară, care trebuie să accepte un salariu mic sau să tolereze niște reguli nedrepte în interiorul unei organizații, toate încearcă că rezolve diferite probleme ale procesului iertării. În opinia mea, cel care vrea să ierte ar trebui să încerce să identifice acele persoane care i-au provocat nemulțumirea. Ar putea liderii instituției să facă în așa fel încât viața să fie mai dreaptă? Dacă da, de ce aleg ei să nu procedeze așa? Poate că persoana, care era responsabilă de nedreptățile suferite, a murit demult. Găsirea unei anumite persoane sau a unui anumit grup poate facilita procesul iertării, conferindu-i mai mare acuratețe filosofică. La urma urmei, o instituție fără oameni este doar un ansamblu de clădiri, documente și aparatură lipsite de viață. Încearcă să-i găsești pe cei care pot realiza lucruri mai bune și iartă-i.

Este important să faci o distincție între nedreptatea reală și diferența de opinie. Să presupunem că s-a interzis fumatul într-o instituție, fapt ce i-a enervat pe fumători. Ar trebui aceștia din urmă să ierte instituția? Se pare că ei trebuie să evalueze situația creată și să vadă dacă

este vorba despre o încălcare a legii sau dacă enervarea cuiva din cauza măsurii luate este o interpretare ambiguă a ceea ce este și nu este de fapt corect. În situația în care ambele părți vor să li se facă dreptate, ele n-ar trebui să se aștepte ca aceasta să se întâmple prea repede. Interzicerea fumatului, chiar dacă presupune privarea de un drept perceput ca fiind individual, implică protejarea drepturilor unui grup de a lucra într-un mediu mai puțin nociv pentru sănătate.

Apare aici problema dezamăgirii contra nedreptății. În încercarea ta de a ierta o instituție, ești absolut convins de faptul că o persoană sau un grup săvârșește o nedreptate? Dacă ai privi problema din perspectiva celuilalt, ai ajunge la concluzia că nedreptatea este o realitate, indiferent că a fost comisă intenționat sau nu? În acest context, iertarea presupune o examinare atentă a nemulțumirilor de ambele părți înainte de a formula ipoteza existenței unei nedreptăți. Faptul că ești dezamăgit nu înseamnă întotdeauna că cineva s-a purtat incorect cu tine.

Îmi pot ierta propriile imperfecțiuni?

N-aș fi adus în discuție această problemă dacă n-ar fi circulat în literatura de specialitate ca atare. Există cărți dedicate iertării care susțin că este posibil să-ți ierți niște coapse prea generoase sau niște mâini distruse de artrită.[9] Cei care sugerează să ne iertăm părți ale corpului pe care le detestăm își propun să-i ajute pe aceia dintre noi care nu sunt mulțumiți de înfățișarea lor, de gradul lor de invaliditate sau de durerea lor fizică, să nu se mai

judece pe sine pentru toate acestea și să ajungă la concluzia că valoarea lor nu stă în aspectul fizic. Autorii acestor lucrări încearcă să le aducă acestor persoane o pace interioară și o acceptare a sorții.

Într-un exercițiu precum iertarea, un genunchi luxat poate fi iertat? În opinia mea, aceasta merge dincolo de iertare, fiindcă aici nu este vorba despre *oameni*. Dacă pe cineva îl doare genunchiul, dar îl poate ierta, aceasta nu înseamnă că persoana respectivă ar putea concepe să ierte chiar și obiecte inanimate nesatisfăcătoare? Se pare că o astfel de definiție i-ar permite cuiva să fie „iertător" și în privința, de exemplu, a unei fațade vechi a unei case în paragină. „Iertarea" unei case este compatibilă cu ideea iertării unui genunchi sau a unor coapse cu condiția înlocuirii anxietăților anterioare generate de casă (un cost prea ridicat și suprasolicitare) cu un sentiment de împlinire, văzând în spatele fațadei în ruină o casă primitoare cu un potențial decorativ și abandonarea nevoii de a modifica starea actuală a casei. Cu siguranță, poți „să abandonezi", să te liniștești, dar înseamnă aceasta iertare? Dacă da, atunci ce presupune „să ierți"?

Poți ierta durerea fizică? Nu cred, tocmai pentru că acest corp care doare nu îți face o nedreptate. Poți să fii dezamăgit, deoarece ești nevoit să accepți situația, dar acceptând-o nu înseamnă că ierți. Poți ierta o casă dărăpănată? Nu, fiindcă o casă este incapabilă de acte imorale. Pe măsură ce definirea iertării este tot mai corectă, răspunsurile la întrebările noastre devin tot mai precise. Dacă echivalăm, fără să ne dăm seama, înțelesul iertării cu noțiuni precum uitare, dezamăgire sau acceptare, semnificația exactă a iertării dispare.

Pot ierta un dezastru natural?

Mulți oameni își pun această întrebare. Când uraganul Andrew a făcut ravagii în Miami sau tornadele devastatoare s-au abătut asupra Oklahomei, mulți copii au dezvoltat un sentiment de groază în fața eventualității altor furtuni. De mai multe ori, am fost întrebat dacă este normal pentru copii „să ierte" uraganul și tornada. Copiii au avut tendința de a atribui calități umane furtunilor, pe care le-au perceput astfel ca pe niște ființe însuflețite. Dacă acești copii ar putea ierta furtuna, așa cum demonstrează argumentele, ei s-ar putea simți mai împăcați, în loc să aibă experiența unui stres posttraumatic.

Argumentele sunt seducătoare, deoarece copiii umanizează furtunile. Uraganele au chiar și nume. Dacă ar putea ierta și ar lăsa în urmă trauma, copiii s-ar recupera mai ușor. Iertarea poate fi de ajutor în reducerea furiei considerabile resimțite la ideea ditrugerii propriei case. O atitudine mai prietenoasă față de uraganul Andrew poate fi generalizată la uragane viitoare, ceea ce va reduce astfel teama apariției altora. Ar trebui copiii învățați să ierte furtuni extrem de distructive?

Nu cred că acest lucru poate fi folositor, date fiind distorsiunile ce pot apărea în ceea ce privește procesul „iertării". Uraganul nu a fost ceva imoral. Copiii nu vor fi niciodată capabili să reacționeze în baza principiului iubirii morale față de un uragan sau o tornadă. Dacă analizăm ce poate oferi un copil în termeni de iertare, trebuie să recunoaștem că el nu poate ierta o tornadă.

Ce se întâmplă cu noțiunea de reducere a resentimentelor? Ar putea un copil, iertând o furtună, să reducă re-

sentimentele apărute în urma ei? Oare nu există și altă modalitate de a face acest lucru? Putem elimina durerea pierderii unei case? Oare atenuarea suferinței nu poate elimina anumite emoții negative asociate cu o furtună distructivă? De ce să nu ne gândim la posibilitatea acceptării, dacă această soluție s-a dovedit eficientă în cazul genunchiului luxat coapselor generoase și a mâinilor artritice? Dacă putem reduce furia prin alte mijloace decât iertarea, atunci când se impun alte modalități, de ce să nu apelăm la ele.

Ar trebui să-i ajutăm pe copiii care sunt victimele unor dezastre naturale să ierte? Da, ar trebui să-i ajutăm să înțeleagă definiția iertării și, în același timp, să facem ceva pentru reducerea durerii și acceptarea faptului că există catastrofe naturale ce nu pot fi controlate de nimeni.

Câte ore pe zi ar trebui să dedic procesului iertării?

Chiar dacă iertarea este un proces anevoios, ea îți aduce multe satisfacții. O persoană trebuie să facă totul pentru a înțelege ce este și ce nu este iertarea. Ea trebuie să se străduiască din răsputeri să cunoască aspectele variate ale iertării, să analizeze atent toate aceste probleme pentru a răspunde criticilor formulate la adresa acestui proces. Iertarea trebuie delimitată de toate celelalte forme false de iertare.

Cel care urmărește să ierte trebuie, astfel, să petreacă cea mai mare a timpului său cu înțelegerea acestui proces? Bineînțeles că nu, iertarea nu-și propune să fie

un exercițiu istovitor, ci unul relaxant. Trebuie să devii conștient de valoarea pe care o are debarasarea temporară de dificultățile de zi cu zi. Fiecare trebuie să-și acorde un anumit timp pentru reflecții. Unii reflectează la diversele lor probleme în drum spre casă de la serviciu, alții dis-de-dimineață, stând în pat. Iertarea este o parte a vieții, nu viața însăși. Chiar dacă exercițiul fizic este benefic pentru sănătate, el poate duce, de exemplu, la operarea genunchiului dacă exagerezi cu antrenamentul.

Nu te grăbi să te arunci în procesul iertării. Amintește-ți că acceptarea durerii este de acum o etapă a procesului. Dacă nu înțelegi aceasta, poți forța lucrurile, obținând rezultate negative. Ia-ți o pauză de la munca epuizantă pe care ți-o solicită iertarea.

Găsirea unui moment al zilei în rutina propriei vieți pe care să-l dedici iertării este probabil cel mai bun lucru, având astfel mereu timp pentru ea. În jurnalul tău, poate că ai alocat deja un timp și un loc în care să analizezi procesul iertării, fiind capabil să închizi jurnalul când ai altceva de făcut.

→ *Însemnări de jurnal*

Cât de des ar trebui să analizezi procesul iertării? Există și alte persoane pe care intenționezi să le ierți? Cine sunt ele și de ce ți-ai propus acest lucru? Poate că vrei să ai niște priorități în ceea ce privește lista de persoane pe care ai întocmit-o și să le ierți pe rând, treptat, într-un anumit ritm, pentru a nu te simți suprasolicitat.

După cât timp voi simți o eliberare emoțională?

Mulți recurg la iertare când se simt în dificultate din punct de vedere emoțional. Inițial, pentru mulți, scopul final este eliberarea de povara emoțiilor. Nu pot spune cu certitudine când te vei simți mai puțin anxios și mai împăcat cu tine. S-ar părea că începi să te simți mai bine după câteva săptămâni, așa cum a demonstrat studiul cu bărbații afectați de decizia partenerelor lor de a avorta.

Cu cât tumultul emoțional este mai intens, cu atât vei avea nevoie de mai mult timp. De exemplu, victimele incestului din studiul lui Suzanne Freedman au avut nevoie, în medie, de 14 luni pentru a-și readuce la normal niveluri de anxietate și depresie. Poate părea o perioadă lungă la prima vedere, dar să încercăm să privim totul dintr-o altă perspectivă. Mulți participanți la cercetare au căutat ani în șir alte soluții decât iertarea, fără însă a avea experiența unei schimbări radicale și de durată. Mai mult ca sigur, unii dintre ei au primit ajutor înainte de a se înscrie în programul nostru, dar toți participanții la acest studiu, inițial, s-au oferit voluntari, în condițiile în care simptomele psihice persistau. După 14 luni, toți au înregistrat o ameliorare substanțială a sănătății psihice. Atunci când comparăm anii petrecuți în impas emoțional cu această așteptare, totul pare brusc cât se poate de logic.

După cât timp te simți mai bine? Deși nu am un răspuns precis la această întrebare, pot să spun că rezultatele cercetării noastre sunt încurajatoare. Studiile făcute în altă parte este posibil să nu se raporteze direct la fie-

care caz, dar există o mică speranță. Procesele prezentate în această carte i-au ajutat pe oameni să pună capăt unor emoții neliniștitoare și supărătoare. Dacă nu iertarea, mă întreb ce altceva ar putea fi la fel de eficient în lupta împotriva unor resentimente puternice ca urmare a unui eveniment dureros.

→ *Însemnări de jurnal*

Care dintre întrebările acestui capitol sunt importante pentru tine? Ești de acord sau nu cu răspunsurile date de mine? Notează în jurnal toate întrebările semnificative pentru tine. Apoi, raportează-te la răspunsurile date de mine, arătând dacă ești sau nu de acord cu ceea ce am spus. Indiferent dacă ești sau nu de acord, motivează-ți alegerea. Poate că nu am fost foarte explicit? Sau nu mi-am prezentat cu suficientă acuratețe opiniile? În ce diferă răspunsurile noastre la întrebări?

Ce întrebări am omis? Notează întrebările la care încă mai aștepți un răspuns. Este posibil ca un răspuns să fie găsit în altă parte în carte sau l-am trecut cu vederea? Dacă un răspuns nu și-a găsit locul în paginile acestei cărți, te provoc să notezi propriul răspuns în baza cunoștințelor dobândite până acum în ceea ce privește iertarea. Ajungând în acest punct, probabil că ai cunoștințe solide în domeniu pentru a da un astfel de răspuns. Îți sugerez să revezi definiția iertării, fiindcă ea este cheia. Încearcă să înțelegi cât mai bine această definiție pentru a răspunde la întrebările pe care le-ai notat în jurnal.

Note

1. L.B. Smedes, *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (San Francisco, CA: Harper & Row, 1984).
2. J. Patton, *Is Human Forgiveness Possible?* (Nashville, TN: 1985), p. 175.
3. S. Forward, *Toxic Parents* (New York: Bantam Books, 1989).
4. Vezi Ibid., p. 189.
5. Ibid., p. 189.
6. Mai multe detalii referitoare la perspectiva lui Forward asupra iertării veți găsi în R.D. Enright și colab. săi, „Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion", *Counseling and Values* 36 (1992), 84–103. Critici la adresa celor care descurajează acest demers al iertării sunt prezentate în acest articol. Pentru cei care vor o prezentare mai pe larg a procesului iertării, vezi R.D. Enright și Grupul de Studiu pentru Dezvoltarea Umană, „The Moral Development of Forgiveness", în *Handbook of Moral Behavior and Development* (vol. 1), editori W. Kurtines și J. Gewirtz (Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1991), 123–152.
7. C. Klein, *How to Forgive When You Can't Forget* (Bellmore, NY: Liebling, 1995).
8. Vezi J. North, „Wrongdoing and Forgiveness", *Philosophy* 62 (1987), 499–508 și capitolul 6.
9. Vezi, de exemplu, R. Casarjian, *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart* (New York: Bantam, 1992), mai ales capitolul 10.

Cum îi putem ajuta pe copii să ierte

Să lăsăm pentru o clipă deoparte problema iertării unei persoane care ne-a adus un anumit prejudiciu. După ce oamenii încep să înțeleagă, să prețuiască și să practice iertarea, ei sunt interesați în a-i învăța și pe alții să ierte, în special pe copiii lor și pe cei care sunt în grija lor. Acest capitol va încerca să abordeze tocmai acest aspect.

Cum să-i înveți pe copiii tăi să ierte? Răspunsul la această întrebare are implicații importante pentru sănătatea generațiilor viitoare. Copiii, sunt convins, nu numai că pot, dar și ar trebui învățați să ierte.

Așa cum am văzut, înăbușirea resentimentelor este o atitudine autodistructivă. Multe dintre resentimentele dureroase apar în urma unor răni suferite în copilărie și se transformă ulterior în furie. Am descoperit faptul că, după ce au iertat, oamenii devin preocupați de propriii copii, vrând să-i protejeze împotriva suferinței inutile generate de resentimente de lungă durată. Pe bună dreptate am putea crede că „dacă aș fi iertat când eram copil, când am fost pentru prima dată rănit, toți acești ani de suferință n-ar mai fi existat".

Și, desigur, am avea dreptate. În multe cazuri, înăbușirea resentimentelor ne face să suferim mai mult decât răul inițial. Vestea bună este că și copiii pot ierta.

Cum se raportează copiii la iertare?

Împreună cu colaboratorii mei, am realizat două studii în Statele Unite, în cadrul cărora le-am solicitat unor copii și adulți propriile opinii în legătură cu iertarea. Acum ne-am extins cercetarea și în Coreea și Taiwan.[1]

Am folosit celebra dilemă morală a profesorului Lawrence Kohlberg de la Universitatea Harvard, în care un farmacist lacom refuză să-i dea lui Heinz, un om sărac, medicamentele de care avea nevoie.[2] În versiunea originală a dilemei, Heinz trebuie să decidă dacă să fure sau nu medicamentul care i-ar fi salvat viața soției lui. În studiul nostru dedicat iertării, am creat o situație nedreaptă la sfârșitul povestirii, în așa fel încât Heinz să aibă ceva de iertat. În povestirea noastră, farmacistul a ascuns medicamentul, împiedicându-l astfel pe Heinz să-l mai fure. În consecință, soția lui a murit. În aceste condiții, Heinz trebuie să decidă dacă să-l ierte sau nu pe farmacist pentru comportamentul lui de neînțeles.

Când i-am întrebat pe participanții la studiu ce este iertarea și care sunt condițiile în care ar ierta, am constatat că altă percepție aveau copiii mai mici, cu totul asupra iertării decât cei mai mari, care, la rândul lor, aveau perspective diferite asupra acestui proces față de adolescenți și adulți. Am încadrat aceste diferențe în șase stiluri ce par să fie în legătură cu diverse grupe de vârstă.

Stil 1 — Refugierea într-o formă de iertare cu accente de răzbunare

O parte dintre copiii mai mici, cu vârste cuprinse între nouă și zece ani, au pus un semn de egalitate între iertare și răzbunare. Ei au spus că nu vor ierta până nu vor fi capabili să-l pedepsească pe cel care le-a făcut rău. Copiii vedeau iertarea ca pe ceva de genul „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte". Dacă John îl lovește pe Steven în braț, atunci Steven îl va ierta pe John numai dacă i se va da ocazia să-l lovească și el pe John. O vânătaie pe braț poate fi responsabilă pentru degradarea unei relații.

O fetiță de nouă ani care a reflectat asupra dilemei lui Heinz a făcut următorul comentariu:

Intervievatorul:	Dacă Heinz s-ar răzbuna pe farmacist făcându-l să dea faliment, aceasta l-ar ajuta pe Heinz să-l ierte?
Copilul:	Da... fiindcă așa Heinz l-ar face pe farmacist să sufere. [Aceasta l-ar ajuta pe Heinz] să uite ce s-a întâmplat.

De notat faptul că aici iertarea înseamnă uitare.

O altă fetiță de nouă ani a spus următoarele:

> Poate [l-ar fi ajuta pe Heinz să ierte]. Uneori [răzbunarea] îl va face să se simtă mai bine în legătură cu ce s-a întâmplat. Dar, alteori, el va realiza că acest lucru [răzbunarea] nu a dus la nimic bun.

Acest copil începe să înțeleagă că așa-zisa „iertare", deghizată de fapt în răzbunare, nu o va aduce înapoi pe soția lui Heinz, deci ea nu schimbă cu nimic situația.[3]

Stil 2 — Necesitatea de a-ți cere scuze înainte de a fi iertat

Unii copii așteaptă să li se ceară scuze înainte de a ierta. Nu fiindcă așa ar fi frumos, ci pentru că *trebuie*. Desigur, este vorba despre o formă condiționată de a ierta. Și adulții sunt sensibili la un asemenea demers, fără a-l considera însă o necesitate.

Un băiat de zece ani vorbește despre nevoia de recompensare și despre necesitatea de a-ți cere scuze pentru fapta ta:

Intervievatorul:	Să presupunem că farmacistul încearcă în toate felurile să-i demonstreze lui Heinz că-i pare rău pentru cele întâmplate. Să presupunem că el îi dă lui Heinz mulți bani. Acest lucru îl va ajuta pe Heinz să-l ierte pe farmacist?
Copilul:	Ar putea fi de ceva ajutor... dar nu în mod definitiv. Aceasta nu ar aduce-o înapoi pe soția lui.
Intervievatorul:	Dacă farmacistul își cere scuze pentru fapta sa, aceasta l-ar ajuta pe Heinz să-l ierte?
Copilul:	Da, fiindcă acum el [Heinz] știe că farmacistului îi pare rău pentru cele întâmplate.

De notat faptul că, în viziunea copilului, cerându-și scuze, farmacistul neagă intenția inițială de a face rău.

Intervievatorul:	Dacă farmacistul nu și-ar cere scuze, Heinz l-ar putea ierta?
Copilul:	Nu, fiindcă nu se arată dispus să-și ceară iertare pentru fapta sa. Este destul de greu s-o oferi [iertarea][când nu ți s-au cerut scuze].

Pentru acest copil, scuzele sunt o condiție *sine qua non* a iertării.

Stil 3 — Influența opiniilor părinților și prietenilor

Unii copii din ciclul gimnazial și foarte puțini liceeni au fost extrem de influențați de discuțiile pe care le avuseseră cu părinții și prietenii despre iertare. Dacă persoanele dragi respingeau sau descurajau ideea iertării, atunci adolescentul adopta aceeași poziție. Pe de altă parte, dacă aceștia manifestau un interes deosebit pentru iertare, același lucru se întâmpla și cu copilul. Cu alte cuvinte, în privința iertării, copilul nu putea lua singur propriile decizii. La această vârstă, modelele bune sunt importante pentru ca un copil să crească într-un mediu care prețuiește și înțelege iertarea.

Să luăm două exemple din interviurile luate în legătură cu dilema lui Heinz. Primul este cel al unei fete de 12 ani:

Intervievatorul:	Să presupunem că toți prietenii lui Heinz au venit la el și i-au spus: „Adoptă o atitudine mai matură în toată povestea asta. Vrem ca farmacistul să devină prietenul tău". Aceasta l-ar ajuta pe Heinz să-l ierte pe farmacist? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?
Eleva:	Probabil, pentru că Heinz ar fi convins că prietenii lui vor acest lucru de la el, ceea ce i-ar influența decizia.

O altă fată de 15 ani, elevă de liceu, a răspuns: „Da, fiindcă prietenii lui i-ar oferi un alt punct de vedere".

Să adăugăm că nu au existat diferențe semnificative între cele două sexe în ceea ce privește modelele de răspuns la dilema lui Heinz.

A fost esențial pentru adolescenți ca sugestia de a ierta să vină din partea prietenilor. Se pare că ei se declară receptivi la opiniile celor de o vârstă cu ei, fiind dispuși să învețe din experiențele acestora. Pe de altă parte, mă întreb ce ar mai avea ei de învățat dacă ar fi înconjurați de prieteni mărginiți care au ales să închidă cartea despre iertare.

Stil 4 — Luarea în considerare a opiniilor unei autorități în materie de iertare

Până târziu în adolescență, unii tineri acordă o mare atenție concepțiilor celor cu autoritate în materie de iertare. Dacă autoritatea, de exemplu un profesor, încurajează procesul iertării, cel mai probabil că adolescentul va adopta această poziție. Adolescentul nu manifestă o încredere oarbă în opiniile unei autorități, ci începe să înțeleagă importanța de a face parte dintr-un sistem social mai larg decât cercul de prieteni și familia. Cei care reprezintă acel sistem mai larg au un cuvânt greu de spus în deciziile morale ale persoanei respective.

Exemplul unei eleve în clasa a X-a arată că, inițial, ea nu ține cont de opiniile autorităților în materie, pentru ca, ulterior, să adopte una dintre pozițiile acestora. Intervievatorul a declarat că Heinz este o persoană religioasă și că liderul său spiritual i-a sugerat că nu este bine să fie furios pe farmacist. Aceasta l-ar ajuta pe Heinz să-l ierte pe farmacist?

Eleva: Nu neapărat. Dar l-ar pune cu siguranță pe gânduri. Ca urmare a credințelor lui, ar trebui [să ierte].

Inițial, eleva a respins ideea de a lua în considerare opiniile liderului spiritual. După aceea, se pare că s-a răzgândit, considerând că ideile acestuia l-ar fi făcut pe Heinz să aibă propria viziune asupra lucrurilor. Totuși fraza de încheiere pare mai conformistă.

Următorul exemplu, de asemenea al unei eleve din clasa a X-a, este mai elocvent pentru acest tip de raționament.

Eleva: Da [l-ar fi ajutat pe Heinz să ierte] deoarece el crede în liderul lui religios și în capacitatea acestuia de a-l ajuta să ia cea mai bună decizie.

Nu este vorba aici de un pur conformism. A ține cont de opiniile și sfaturile unui lider are mare legătură cu existența unei încrederi totale. Dacă s-a dovedit că liderul a avut dreptate în trecut, atunci este bine să urmezi sfatul lui și în prezent.

Pentru aceia dintre voi care oferiți sprijin unui tânăr cu un astfel de raționament, vă recomand să încercați să nu invocați ceea ce eu numesc *obligație impusă* în cazul iertării. Dacă un adolescent îmbrățișează anumite credințe care includ importanța iertării, atunci încercați să-l ajutați să vadă dincolo de iertarea la comandă, căutând motivații mai puternice. Dacă ordinul de a ierta face parte dintr-un sistem perceput ca fiind unul rațional și folositor, atunci de ce este rațional și folositor să iertăm? Să încercăm să-l ajutăm pe adolescent să perceapă iertarea ca pe o esență a sistemului de credințe, și nu ca pe o altă reacție mecanică a cărei obligativitate rămâne un mister.

Stil 5 — Preocuparea pentru consecințele iertării

Unii adolescenți mai mari și unii adulți, în loc să se concentreze pe ceea ce trebuie să se întâmple înainte să ierți (cum ar fi să ți se ceară scuze sau să primești încurajări din partea prietenilor, familiei sau autorităților în materie), sunt preocupați de ceea ce urmează după ce ierți. Dacă iertarea contribuie la reînnodarea unei relații, atunci ea este un lucru bun. Cu alte cuvinte, unii încep să se gândească la efectele pozitive ale iertării. Aceste consecințe devin un catalizator, persoana în cauză fiind convinsă că iertarea este singura soluție eficientă.

Să cunoaștem în continuare ideile unui bărbat de 34 de ani:

> Presupun că Heinz locuiește într-un orășel. Toată lumea îl cunoaște și cei mai mulți suferă pentru el. Cred că este mult mai ușor să fii contaminat de furia celuilalt când și tu ești conștient de nedreptatea săvârșită. Locuitorii unui orășel pot duce pe umerii lor povara furiei multă vreme.

Persoana arată cum furia lui Heinz poate iradia, afectându-i pe mulți oameni din orășelul în care locuiește. Bărbatul respectiv continuă:

> Dacă Heinz va ierta, vor primi și alții permisiunea de a merge mai departe. Desigur, el poate beneficia de pe urma iertării asemenea tuturor celor care țin la el, în orășel așternându-se din nou *liniștea*.

Bărbatul susține că iertarea le permite multora să lase în urmă trecutul. El vede în ea o valoare morală care străbate întreaga comunitate.

Stil 6 — Iubirea necondiționată față de agresor

În sfârșit, unii adulți au optat pentru o iubire dezinteresată față de agresor, perceput ca o persoană demnă de respect, nu pentru că a făcut ceea ce a făcut, ci în ciuda faptei sale. Aceasta amintește de ceea ce am numit perspectiva *globală* și cea *cosmică* în capitolul 8. Acest raționament nu urmărește reliefarea efectelor pozitive ale iertării. Cum știm cu toții, uneori, când vrem să iertăm pe cineva, persoana respectivă are o reacție îndreptățită de indignare: „De ce să mă ierți? Nu ți-am făcut nimic!" Cei care văd lucrurile în acest fel, știind că iertarea este o formă de iubire morală, nu se lasă deloc intimidați de astfel de tensiuni inițiale. Desigur, ar trebui să amintim că modul în care parcurgem etapele procesului iertării este cel mai important.

Acest tip de raționament a apărut cel mai rar în cercetarea noastră, poate fiindcă iubirea morală este o regulă de viață dificil de respectat. De asemenea, ea presupune ca persoana care iartă, din când în când, să sufere pentru binele agresorului.

Un exemplu de astfel de stil este răspunsul unui student de 19 ani la întrebarea dacă Heinz l-ar mai putea iubi pe farmacist dacă acesta ar continua să aibă aceeași atitudine disprețuitoare și să nu se căiască pentru fapta sa:

> Da [Heinz l-ar putea ierta]. În ciuda furiei lui împotriva farmacistului, el ar continua să-l iubească pentru că el este o ființă umană demnă de respect și iubire. Heinz poate fi furios pe acțiunile farmacistului, dar nu pe el ca persoană.

Observăm cum studentul face o distincție între persoana care face rău și acțiunile sale, așa cum a procedat și Martin Luther King Jr., când i-a iertat pe cei care îi dă-

duseră foc la casă. Aceasta te ajută să-l încadrezi pe agresor într-o anumită perspectivă și, astfel, să-l poți ierta mai ușor. Dacă persoana și fapta ei ar fi un tot, atunci o faptă rea ar echivala cu un om rău, astfel încât probabilitatea iertării și iubirii ar fi una foarte mică.

→ *Însemnări de jurnal*

Fiecare vede iertarea în felul său. Înainte de a trece la acțiune, ai grijă să vezi care e concepția copilului tău despre iertare. Chiar dacă el trebuie să mai crească pentru a fi capabil să înțeleagă acest proces, îți sugerez să te concentrezi pe ideea că iertarea este o dovadă de iubire față de cel care ți-a făcut rău. Deși copilul este posibil să nu înțeleagă prea bine despre ce este vorba, îți faci datoria de a-i prezenta esența acestui proces urmând ca el să descopere restul mai târziu. În plus, precizează faptul că oamenii nu reiau relația cu persoana care le-a făcut rău sau care continuă să le facă rău. Cu alte cuvinte, lasă-ți copilul să vadă distincția dintre iertare și împăcare.

Dacă vrei să vorbești cu copilul tău despre iertare și despre condițiile acesteia, poți folosi ideile abordate mai devreme drept ghid pentru discuția ta. De exemplu, i-ai putea cere copilului tău să descrie o situație recentă în care cineva a fost nedrept cu el, întrebându-l după aceea: Te-ai gândit să-l ierți? De ce sau de ce nu? Ce înseamnă să ierți pe cineva? Dacă persoana care te-a rănit nu-și cere scuze, o mai poți ierta? Ce-ai face dacă prietenii ți-ar spune să n-o ierți? Încearcă să formulezi și alte întrebări pornind de la stilurile pe care le-am descris mai înainte.

Înregistrează răspunsurile copilului în jurnalul tău, iar, apoi, compară ideile lui cu propriile idei în legătură

cu o eventuală definire a iertării. Aceasta este numai o sugestie, deci nu ar fi bine să-l împingi de la spate pe copilul tău într-un astfel de demers. Lasă-l să decidă dacă vrea sau nu să facă acest exercițiu.

Inițierea copiilor mici în înțelegerea procesului iertării cu ajutorul poveștilor

Încă de la începuturile istoriei umane, povestea a fost un mijloc de a-i învăța pe copii *valorile*. Recent, fostul secretar în problemele educației, William Bennet, a recuperat această tehnică străveche. El a adunat astfel de povestiri în cartea lui devenită celebră *Book of Virtues*, care a fost adaptată pentru televiziune sub forma unei emisiuni pentru copii. Poveștile ne pot învăța virtuțile în trei moduri, arătând ce este o virtute, cum este ea răsplătită și cum lipsa ei este pedepsită.

Pentru a-i iniția pe copii în înțelegerea importanței iertării, le putem face cunoscute anumite teme care stau la baza acestui proces. Să ne referim în continuare la câteva dintre ele, și anume la egalitatea inerentă, generozitatea, iubirea morală și învățarea din teme opuse, în special învățarea din lecțiile răului.

Egalitatea inerentă

Egalitatea inerentă se bazează pe ideea că, deși o persoană este mai înaltă sau mai deșteaptă sau mai bogată decât alta, amândouă, în interior, sunt în mod egal demne de respect, fiindcă ele sunt ființe umane, deci fac parte din comunitatea umană. Diferențele concrete și obser-

vabile nu ar trebui să fie o scuză pentru a nu vedea că doi oameni sunt la fel.[4]

Părinții trebuie să-l ajute pe copil să „vadă" înăuntrul altor oameni, să le vadă intențiile, sentimentele și umanitatea. Cum copiii mai mici au o gândire concretă, ei nu pot vedea decât o expresie facială sau pumnul strâns al unui alt copil. Ei ar putea ignora frica interioară sau vulnerabilitate unei persoane. Copiii înțeleg mai târziu că oamenii pot arăta în exterior ceva (cum ar fi bravadă) și în interior să simtă altceva (cum ar fi slăbiciune sau confuzie).[5] Explicarea conceptului de egalitate inerentă unui copil îl ajută să perceapă că, indiferent de faptele unei persoane, aceasta continuă să fie o ființă umană.

Dar atenție, iertarea este o armă cu două tăișuri. Semnificația egalității inerente poate fi denaturată prin presupunerea falsă că toți oamenii sunt în mod egal demni de încredere. Un copil trebuie să știe că nu toți oamenii sunt demni de încredere. De obicei, încrederea este dependentă de comportamentul intenționat sau nu al unei persoane. Un copil nu trebuie să piardă din vedere această perspectivă atunci când explorează valoarea unei persoane care se află dincolo de comportamentul de suprafață. Un copil ar trebui să știe că unii oameni nu se gândesc la ceea ce lui i-ar fi cel mai bine.

Cum ideea egalității inerente este greu de înțeles, nu aștepta prea mult ca să începi să lucrezi cu ea. În opinia mea, un copil mic poate începe să devină sensibil la egalitatea inerentă a tuturor persoanelor. Cartea doctorului Seuss, *Horton Hears a Who,* a surprins această idee într-o povestioară adorată de cei mici. În poveste, elefantul Horton înțelege mai repede decât toți că mărunții Whos din Whoville au tot atâtea drepturi la o existență în si-

guranță ca oricine altcineva. Cei din jurul lui Horton erau gata să-i prăjească pe micuții Whos într-o oală cu ulei încins. Înțelesul moral al povestioarei este că „o persoană este o persoană indiferent de talia ei". Copilul este provocat să vadă egalitatea micilor Whos în contrast cu uriașul Horton. Mărimea fizică nu ar trebui să fie un indicator în împărțirea resurselor, iubirii sau respectului.

Intenția educațională de aici nu este neapărat aceea de a angaja direct copilul în procesul iertării, ci de a începe să manifeste receptivitate față de temele principale ale iertării. În cele din urmă, copilul va aplica această înțelegere a egalității inerente în confruntarea cu o persoană care l-a ofensat. Deja ai aplicat această înțelegere când te-ai gândit la această persoană altfel.

Generozitatea

Multe cărți pentru copii îi învață pe aceștia să fie generoși sau să ofere cadouri în mod dezinteresat. În acest punct, este suficient să introduci tema generozității și, apoi, eventual, s-o aplici la procesul iertării.

O scriere de referință care ilustrează cel puțin patru exemple de generozitate este *The Polar Express* a lui Chris Van Allsburg. În povestire, un băiat care pătrunde misterul Crăciunului este surprins să audă șuieratul unui tren cu aburi în apropierea casei sale. Generozitatea este ilustrată nu numai de călătoria gratuită și rapidă spre Polul Nord, ci și de dulciurile și ciocolata caldă servite în vagoanele de la clasa întâi. O a treia descriere îl arată pe băiețel în piața orașului, înconjurat de ovațiile spiridușilor, de salturile de bucurie ale renului, de sania plină de cadouri, care pare să se ridice ca un munte, și uria-

șul tren în fundal. Moș Crăciun creează cu blândețe un loc al păcii, luându-l pe băiețel pe genunchii lui și întrebându-l ce și-ar dori de Crăciun. Umil, copilul nu a cerut decât un clopoțel pentru săniuța lui, pe care însă s-a întâmplat să-l piardă în timpul călătoriei cu trenul înapoi spre casă. Spre încântarea băiatului, el a găsit comoara sub bradul său de Crăciun, alături de un bilețel de la generosul Moș Crăciun.

Iubirea morală

Multe cărți pentru copii ilustrează tema iubirii morale. *The Tears of the Dragon*, scrisă de Hirosuke Hamada, este povestea unui dragon izgonit pe dealuri din cauza fricii sătenilor. Trăind cu temerile altora, dragonul se deprinde cu o furie revoltătoare. Numai micuțul Akito vede, dincolo de izbucnirile de furie ale dragonului, latura sa bună. Akito se apropie de dragon cu o iubire dezinteresată care transformă monstrul într-o creatură blândă, cu inima caldă, cei doi devenind până la urmă prieteni.

Desigur, un copil nu trebuie să creadă că iubirea necondiționată este mereu transformatoare. Uneori, acest lucru se întâmplă, alteori nu. *The Tears of the Dragon* urmărește să arate că iubirea poate fi un aliat puternic în unirea celor care până atunci trăiseră despărțiți și cu temeri în suflet.

Învățarea din teme opuse

Linda și Richard Eyre, în cartea lor *Teaching Your Children Values*, sunt convinși că examinarea temelor opuse

temei-țintă îmbunătățește și aprofundează înțelegerea. De exemplu, dacă vrem ca un copil să devină receptiv la iertare, ar trebui să i se prezinte anumite teme precum răzbunarea și consecințele ei.[6] Iată câteva întrebări utile în acest caz: gândește-te la o povestire sau o situație în care persoana s-a răzbunat pe alții. Ce s-a întâmplat pe termen scurt cu victimele? Dar celui care a căutat să se răzbune? Ce s-a întâmplat pe termen lung cu victimele? Dar celui care a căutat să se răzbune? *Cei trei purcelușI*, *Vrăjitorul din Oz*, *Mica sirenă* și multe alte povești ilustrează câștigurile pe termen scurt și tragedia pe termen lung a celui care caută să se răzbune.

O carte excelentă care ilustrează suferința pe care ți-o aduce răzbunarea este cea a doctorului Seuss, intitulată *The Butter Battle Book*. Două sate au cunoscut o situație conflictuală care a degenerat într-o amenințare cu război nuclear. Pe tot parcursul cărții, căutarea mijloacelor de răzbunare va conduce la utilizarea unor armamente mai mari și mai distructive. Inițial, este posibil ca un copil să perceapă inevitabila distrugere a unei răzbunări fără sfârșit, pentru ca, ulterior, să exploreze beneficiile iertării ca soluție opusă.

Inițierea adolescenților în înțelegerea procesului iertării cu ajutorul poveștilor

Deși copiii mici pot fi direct învățați să ierte, adolescenții pot opune rezistență la acest tip de instrucție. Totuși, părinții pot recurge la literatură, filme și chiar seriale ca punct de plecare într-o discuție despre iertare și aspectele ei. Părintele ar putea să ia inițiativa unor ast-

fel de discuții. O modalitate ar fi aceea de a verifica lecturile obligatorii de la liceu ale adolescenților, citirea aceloraşi cărți sau nuvele şi inițierea unei discuții în jurul întrebărilor morale ridicate de text. Urmărirea împreună a unor emisiuni la televizor sau vizionarea împreună a unui film în oraș pot constitui, de asemenea, puncte de plecare pentru discuții în familie.

Un părinte care intră în discuție cu un adolescent ar trebui să-l considere mereu o persoană matură oferindu-i opinii şi prezentându-i argumente, şi nu apelând la autoritatea parentală pentru a câştiga un punct. Părintele care spune „ei bine, eu am dreptate fiindcă eu sunt tatăl" a pierdut din start şi probabil că a favorizat apariția unor resentimente şi amărăciuni.

Tensiunea dramatică este creată atunci când o persoană se confruntă cu o adevărată dilemă morală. Drama diferă de aventură prin aceea că personajele sunt în pericol fizic. Când iertarea este tema într-o dramă reală, protagonistul este provocat să ierte o faptă foarte gravă. Iertarea este, în general, un triumf, în timp ce eşecul iertării, o tragedie.

În *Marile speranțe*, Charles Dickens a creat imaginea terifiantă a lui Miss Havisham, o femeie a cărei viață a stat sub semnul furiei. Fiind părăsită în fața altarului, Miss Havisham s-a închis în conacul ei părăsit, lăsând mâncarea pentru nuntă să putrezească pe masă. La zeci de ani de la eveniment, continuă să poarte rochia de mireasă devenită acum o zdreanță şi, cel mai rău, caută să se răzbune pe toți bărbații crescându-şi frumoasa pupilă pentru a le distruge inimile acestora, deci spulberând speranța tinerei de a fi fericită. Acest roman, aşa cum soții Eyre sugerează, pune în discuție, prin opoziție, teme precum răzbunarea şi iertarea.

Shylock din *Negustătorul din Veneția* de Shakespeare este un alt personaj al cărui refuz de a ierta va avea consecințe teribile. Oferindu-i-se o sumă dublă pentru o datorie, el nu acceptă, insistând să i se plătească cum fusese stabilit, adică o bucată de carne din trupul lui Antonio. În celebrul ei monolog Portia, eroina care s-a deghizat într-un tânăr avocat, îl imploră pe Shylock să fie milostiv.

„Virtutea milei n-o ai cu de-a-sila:
Ea cade pe pământ din cer, ca ploaia
Cea lină; și îl binecuvântează
Pe cel ce dă, ca și pe cel ce ia.
Supremă-ntre puternici, unui rege
De cât coroana-i șade mult mai bine".[7]*

Dacă refuzul de a ierta are consecințe teribile, alegerea iertării poate fi o experiență frumoasă, așa cum ilustrează romanul lui Victor Hugo, *Mizerabilii*. Chiar la începutul romanului, Jean Valjean, după ce a petrecut 19 ani la închisoare pentru că furase o bucată de pâine, continuă cu același comportament, furând niște candelabre de la Monseigneur Myriel, singurul care îi oferise un adăpost. Când Valjean este arestat și adus înapoi de poliție la locul faptei, Myriel se dovedește milostiv față de el și susține că ceea ce părea a fi un furt era de fapt un cadou pentru Valjean. Nerecunoscător față de actul milostiv, Valjean fură din nou de la Myriel, dar acesta îl iartă încă o dată. În cele din urmă, Valjean se căiește și începe să ducă o viață cinstită, făcând la rândul lui acte de milostenie, pe fundalul unor răsturnări de situații de-a lungul întregului roman.

---

* Shakespeare — *Opere complete*, volumul 3, Editura Univers, 1984, traducere de Petre Solomon. (*N. t.*)

Romanul Louisei May Allcott, *Micuțele Doamne*, preferat de unii adolescenți, ilustrează conceptul de generozitate când fetele March, în ciuda sărăciei lor, au renunțat la cadourile lor de Crăciun în favoarea mamei lor și la masa lor de Crăciun în favoarea celor sărmani. Părinții pot încuraja mici acte de generozitate la copii, mai ales dacă ei arată disponibilitatea de a face acest lucru. Copiii ar trebui încurajați, dar nu forțați în această direcție. Părinții pot fi un exemplu pentru ei, prin propriile acte de generozitate. Deși este adevărat că nu este frumos să faci paradă de generozitatea ta în public, un părinte îi poate da voie copilului să participe la o acțiune caritabilă. De exemplu, multe organizații strâng fonduri pentru săraci. Uneori, aceste chete sunt făcute în locuri publice. Părintele i-ar putea da copilului niște bani pentru săraci când trec printr-un anumit punct de colectare. Există numeroase exemple de generozitate. Întocmește o listă în jurnalul tău cu modalitățile în care poți practica generozitatea în propria familie.

Filmul *Culoarul morții*, care a câștigat numeroase premii, este un film bazat pe un fapt real. În film este vorba despre relația între un criminal condamnat, Matt Poncelet, și o călugăriță catolică, Helen Prejean, pe care a rugat-o să-i devină ghidul său spiritual. Filmul arată cum familiile victimelor sale sunt mistuite de furie și de gânduri de răzbunare. Totuși, la sfârșit, tatăl uneia dintre victime ia în calcul posibilitatea iertării. (Versiunea video needitată este interzisă tinerilor sub 17 ani din cauza violenței explicite și a limbajului dur. Acest film, în forma editată, a fost difuzat pe posturile de televiziune.)

Printre filmele în care iertarea este o temă mai puțin evidentă poate fi inclus și *Terenul de baseball*, în care per-

sonajul principal, Ray, construiește un teren de baseball, astfel încât fantoma lui Joe Jackson „Desculțul" să revină și să joace din nou. Esența filmului, așa cum se va vedea mai departe, constă în faptul că terenul este construit ca un forum care le permite lui Ray și tatălui său, John, să-și ierte greșelile și să se împace. Așa cum Ray îi relatează unui tovarăș de călătorie despre tatăl său,

> El nu a reușit să fie un jucător bun cum și-ar fi dorit, așa că a încercat să-l convingă pe fiul său să ajungă acolo unde el nu reușise. La acea vreme, aveam zece ani, baseballul era pentru mine ca și cum aș fi mâncat legume sau aș fi dus gunoiul. Astfel încât, atunci când am împlinit 14 ani, am început să refuz. Era de neconceput ca un băiat american să refuze să joace baseball cu tatăl său... În sfârșit, când aveam 17 ani, mi-am strâns lucrurile, i-am spus ceva groaznic și am plecat. După un timp, am vrut să mă întorc acasă, dar nu știam cum.

În scena finală a filmului, tatăl și fiul joacă baseball împreună. Ray trece peste resentimentul de a fi fost obligat să facă ceva care nu-i plăcea. John lasă în urmă insultele și abandonul. Amândoi au învățat să ierte.

Un alt film care merită văzut este *Racheta lui Homer*, care vorbește despre Homer Hickam Jr. și despre încercările lui de a construi rachete în Coalwood, o localitate din Virginia de Vest, în 1957. El și-a propus să câștige o bursă la facultate. Tatăl său, un miner dur, de-a lungul întregului film, nu manifestă nici cel mai mic interes pentru rachete sau pentru visul fiului său de a urma facultatea. Tensiunile dintre tată și fiu se amplifică treptat, culminând cu o confruntare violentă. Cearta este atât de urâtă, încât mama lui Homer amenință că pleacă de acasă dacă soțul ei nu dovedește mai multă îngăduință față de fiul lor. La sfârșitul filmului, tatăl lui Homer apare

pentru prima dată la lansarea ultimei rachete, după care Homer câștigă locul întâi la Concursul Național de Știință de la Indianopolis, obținând astfel o bursă la facultate. Fiul se apropie de tatăl său cu multă grijă și îl roagă să lanseze ultima rachetă, ceea ce acesta din urmă acceptă cu bucurie.

Filmele de televiziune, mai ales cele având ca temă Crăciunul, au frecvent ca subiect iertarea și reconcilierea. Un exemplu ar fi *Dorința de Crăciun*. După ce soțul ei a murit, personajul interpretat de Debbie Reynolds descoperă numele „Lillian" în jurnalele acestuia. Ea își roagă nepotul să afle identitatea acestei persoane, pe care soțul ei o vizita în fiecare ajun de Crăciun de peste 20 de ani. Nepotul descoperă că Lillian este șoferița beată care îi omorâse părinții cu 24 de ani în urmă și că bunicul lui nu numai că o iertase, ci îi și plătea șederea într-un azil de bătrâni, vizitând-o cel puțin o dată pe lună și participând în fiecare an la decorarea pomului de Crăciun de la azil. Urmându-i exemplul, văduva și nepotul lui sunt și ei capabili în cele din urmă, să o ierte.

Pe măsură ce vei conștientiza mai bine temele iertării, le vei găsi în clasicii literaturii, în principal în romanele și scrierile lui William Blake, Charles Dickens, William Thackeray și William Shakespeare.[8] Le vei regăsi în seriale TV, inclusiv *Touched by an Angel* și *Babylon 5*. Chiar și serialele „clasice" conțin această temă a iertării, așa cum se întâmplă în *The Love Boat*, deși această serie este mai mult în cheie romantică și mai puțin dramatică, fiind poate prea siropoasă pentru adolescenții de azi.

Inițierea copiilor și adolescenților în înțelegerea emoțiilor morale

Curajul este o virtute înțeleasă și practicată, dar și simțită. Aristotel credea că cineva își putea cultiva o astfel de emoție precum curajul, cântând și interpretând piese muzicale cu teme îndrăznețe celebre, care sugereau forță de caracter. Participarea la un spectacol de teatru în care un actor demonstrează o bravură de invidiat este un alt mediu pentru a simți virtutea curajului. Astfel, copilul are șansa, după ce a ascultat muzică sau a vizionat o piesă de teatru, să experimenteze cum este să exprime o astfel de emoție. Dacă cineva poate simți cum este să fii curajos, se poate spune același lucru și în cazul iertării și milosteniei?

Dacă un copil nu a primit iubirea unui părinte, va fi mai greu pentru el să ofere și să simtă această emoție mai târziu? Nu este la fel ca în cazul în care un părinte oferă o iubire morală adevărată propriului copil și astfel sădește în inima acestuia semințele unei înțelegeri și exprimări mai adânci ale iertării care vor da roade mai târziu? Dovezile de iubire sinceră ale unui părinte pentru copilul lui pot fi la fel de eficiente, dacă nu și mai mult, decât dobândirea experienței iubirii indirect, prin intermediul muzicii sau teatrului.

Dacă ai citit sau ai discutat vreuna dintre cărțile de mai sus sau ai văzut vreunul dintre filmele descrise deja, încearcă nu numai să înțelegi, ci și să descoperi un sentiment de compasiune și iubire. Copiii sunt mișcați de scene înduioșătoare de reconciliere și reînnodare a legăturilor. Lasă-le un timp pentru conștientizarea propriilor sentimente.

În același timp, părinții trebuie să respecte sentimentele și emoțiile copiilor lor fără să insiste asupra anumitor moduri de a simți. De exemplu, aproape întotdeauna, furia are o cauză reală și legitimă, cu toate acestea, părinții se comportă ca și cum furia unui copil este o emoție inacceptabilă. Aceasta poate conduce la obiceiul negării sentimentelor de furie și la alte mecanisme de apărare cu efecte nocive pentru sănătate.

Desigur, părinții au datoria de a controla modalitățile de exprimare a furiei. Violența, vulgaritatea sau distrugerea obiectelor trebuie descurajate, dar oricine, inclusiv un copil, are dreptul să se simtă furios dacă a fost rănit pe nedrept.

→ *Însemnări de jurnal*

Reflectează în jurnalul tău la felul cum îți arăți iubirea față de copilul tău. Cât de des faci acest lucru? Cum îi dovedești că-l iubești? Gândește-te la un incident recent în care cineva din familie ți-a făcut o nedreptate. Cine este persoana respectivă? În ce împrejurări a avut loc incidentul? Cum ai reușit să depășești situația? Te-ai gândit la iertare ca la o posibilă soluție? Dacă nu, cum ai fi putut să introduci această temă, vorbind cu copiii despre sau chiar demonstrând iertare? Ce ai putea încerca să faci în viitor?

Încercarea de adoptare a unor comportamente bazate pe iertare și milostenie

Dacă părinții vor să-i învețe pe copiii lor să fie milostivi, ei ar trebui să-i laude ori de câte ori au o astfel de ati-

tudine. Aceasta poate fi făcut în mod natural. Desigur, scopul principal este acela ca acesta să aleagă să fie milostiv fiindcă așa este bine să facă, dar, ca să ajungă la acel nivel înalt al raționamentului moral, copilul trebuie, mai întâi, să depășească pozițiile inferioare. Dacă îl răsplătești pe copilul tău cu o laudă, un zâmbet sau o îmbrățișare, atunci când se arată cu adevărat milostiv, chiar și numai într-o mică măsură, el va asocia acest comportament cu un sentiment cald. Dacă, pe de altă parte, îți arăți nemulțumirea când copilul tău este egocentric, acesta va învăța să respingă comportamentele egoiste. Bineînțeles, copilul va înțelege cu timpul că milostenia îți aduce satisfacții.

Copiii pot fi învățați să-și ierte unii altora greșelile. Pentru orice părinte cu copii mici, nu trece o zi fără să nu audă că măcar unul dintre ei s-a certat cu altul. Părinții sunt obligați să devină judecători și arbitri. Iertarea ar trebui să facă parte din sistemul de justiție parentală. După ce s-a găsit vinovatul și a fost pedepsit pentru fapta sa, acesta ar putea fi încurajat (nu obligat) să-și ceară scuze, iar victima, la rândul ei, ar putea fi încurajată (nu obligată) să ierte când ambele părți sunt pregătite pentru un astfel de demers.

Ca o măsură de precauție, unii părinți insistă ca micuții lor să ierte. Când Timmy o lovește pe surioara lui, Susie, părinții insistă ca Timmy să-și ceară scuze și ca Susie să-i dea un pupic și să-l ierte pe frățiorul ei. Deși motivele părinților pentru felul în care au ales să realizeze această reconciliere sunt nobile, procesul poate prezenta anumite riscuri. Dacă părinții obligă copiii prin amenințări să spună ceva ce nu simt de fapt, decât să fie încurajați să-și ceară scuze și să ierte, aceștia pot încuraja astfel minciuna și ipocrizia.

Dacă însă copiii se află încă în stadiul de răzbunare al raționamentului iertării, ei pot rămâne cu impresia că nu li s-a făcut dreptate. Unii părinți pot merge atât de departe, încât să pedepsească un copil fiindcă nu a extins procesul iertării. Aceasta l-ar putea determina pe copil să creadă că iertarea înseamnă pedepsirea pentru că a fost victimă și că sentimentele lui nu au fost luate în considerare. Părinții trebuie să fie sensibili la ceea ce simte victima și să lase un timp manifestării furiei. Pe de altă parte, adesea copiii, își doresc cu adevărat să se împace, având nevoie numai de un îndemn discret pentru a-și cere scuze și a ierta de bună voie.

În cazul adoolescenților, există pericolul inoculării unui sentiment de obligație impusă în legătură cu iertarea. Dacă adolescentul începe să admire anumite persoane, caută să descoperi concepțiile acestora despre iertare. Sunt ele indiferente la acest proces? Dacă da, și copilul tău poate deveni indiferent. Sunt entuziasmate la această idee, astfel încât percep iertarea ca pe un ordin care nu se discută. Dacă da, este posibil ca și copilul tău să se arunce orbește și să fie ambivalent față de iertare pentru anii care vin.

Păstrarea deschisă a căilor de comunicare cu adolescenții le va permite acestora să vorbească despre frustrările lor de la școală și de la serviciu în vederea înlăturării lor. Ai grijă să nu predici iertarea sau să aduci atât de des în discuție acest subiect, încât copilului tău să-i fie groază să mai vorbească cu tine despre el. Încearcă să lași iertarea să iasă la suprafață aproape natural, atunci când se impune prezența ei. Să pui întrebări ca: „Te-ai gândit să-l ierți...?" poate fi o soluție mai bună decât să sugerezi imediat iertarea.

Tinerii ne surprind mereu. Dan, 42 de ani și tată a trei băieți, se uita la televizor, într-o duminică seară, împreună cu fiul său Ben, care era student în anul II. Brusc, Ben s-a enervat. „Tată, cred că ideea de «a întoarce și celălalt obraz» este greșită." Programul TV nu avea nici o legătură cu enervarea lui. Dan a înțeles că, de fapt, în acea dimineață, la biserică, pastorul ținuse o predică în favoarea nonviolenței.

„De ce crezi acest lucru?" l-a întrebat Dan.

„Îl știi pe Marty [un coleg care obișnuia să-i tachinze pe ceilalți]. Ei bine, vineri, la masă, l-am pus la punct. M-am apropiat de el și i-am tras una în cap", a explicat Ben.

„Ce-ai făcut?" a izbucnit Dan.

„Stai liniștit. Nu m-a văzut nici un profesor."

„Nu-mi pasă că nu te-a văzut vreun profesor. De ce l-ai lovit pe Marty?"

„Tată, știi, mă săturasem până în gât de el. Nu pierdea nici o ocazie să se ia de mine la masă. A trebuit să-i dau o lecție. Am întors obrazul de atâtea ori, încât începusem să am gâtul înțepenit" a explicat Ben.

Ben era cu adevărat supărat în legătură cu predica despre felul în care se comportase în vinerea aceea. În realitate, în loc să se simte vinovat fiindcă îl lovise pe Marty, Ben era supărat pe pastor care sugerase ca el, Ben, să continue să se lase abuzat. Dan i-a explicat, cu mult calm, că milostenia față de cineva nu înseamnă abandonarea justiției. Poți să te abții să-l lovești pe Marty și să cauți în același timp să ți se facă dreptate.

Apoi, ei au discutat despre variatele lucruri pe care Ben le-ar fi putut face, respectând regulamentul școlii, pentru a scăpa de insultele lui Marty. Ben a ajuns la concluzia că „a întoarce și celălalt obraz" nu este o regulă

cu caracter general valabil în orice împrejurare, ci o provocare în anumite condiții. De asemenea, el a renunțat la ideea că nu poți ierta până nu-ți faci singur dreptate.

A învăța un copil să ierte un abuz sau o nedreptate înseamnă a-l pregăti pentru realitățile vieții de adult. Ben, de fapt, era capabil să-l facă pe Marty să pună capăt abuzului său verbal fără să recurgă la o metodă similară, ajutându-l pe colegul său de mai multe ori la matematică. Astfel, Marty a început să vadă că Ben era un „tip de treabă", și Ben l-a văzut pe Marty ca pe o persoană care își poate manifesta recunoștința pentru faptul că a fost ajutat la lecții.

Uneori, un părinte trebuie să decidă că abuzul este inacceptabil, mai ales dacă acesta este de natură fizică sau sexuală. Protejarea copiilor împotriva unor suferințe reale ar trebui să fie o prioritate. Oricum, copiii vor trebui să învețe să ierte și asemenea abuzuri.

→ *Însemnări de jurnal*

Ai petrecut suficient timp cu copilul tău, fiind receptiv la problemele lui sufletești? Până unde ați vorbit despre iertare? Ce ai face acum ca să fii pregătit pentru data următoare când el vrea să discutați împreună despre o nedreptate?

Ce poate învăța un copil din comportamentul unui părinte?

Părinții își pot învăța copiii să ierte cerându-le iertare atunci când ei, în calitate de părinți, i-au rănit. Desi-

gur, părinților nu li se cere să-și dezvăluie toate rănile și greșelile lor.

Părinții îi pot ajuta pe copiii lor să învețe să ierte cerându-și, în general, iertare. Un părinte ar putea spune: „Știu că am trecut prin câteva momente dificile împreună în trecut și, dacă am greșit cu ceva față de tine, îmi pare sincer rău. Te rog să mă ierți". Sau, el poate menționa o întâmplare concretă. Dacă un copil aduce în discuție o rană sau o furie mai veche, părintele ar trebui să profite de situație și să-și ceară imediat iertare.

Bineînțeles, părinții nu trebuie să aștepte până ce copiii lor cresc pentru a le cere iertare. Părinții pot face un obicei din a-și cere scuze și iertare. Uneori, părinții uită că le datorează copiilor lor o scuză pentru faptul că i-au jignit. De exemplu, aproape fiecare părinte se mai enervează din când în când. Un părinte care nu a avut o zi bună la serviciu se răstește la copiii lui care îl întâmpină în pragul ușii când se întoarce acasă; sau descoperă că mașina de spălat s-a stricat și a inundat subsolul și țipă la copiii lui să nu se mai joace în apă; sau uită să-l ia pe copilul lui de la școală la timp. În toate aceste cazuri și în multe altele, părintele trebuie să le spună copiilor: „Îmi pare rău. Te rog să mă ierți". Dacă în cadrul unei familii, membrii acesteia obișnuiesc să-și ceară și să primească scuze și iertare pentru fapte mai mult sau mai puțin grave, atunci părinții îi vor învăța pe copiii lor să se comporte într-un anumit fel, care îi va ajuta pe viitor să rezolve situații conflictuale majore.

Percepțiile diferite ale copiilor și părinților

Accesele de mânie ale unui copil sunt adesea nejustificate, și acele lucruri de care părinții se simt vinovați pot

să nu corespundă cu cele pentru care copiii sunt furioși. De exemplu, Gloria și-a cerut scuze copiilor ei pentru faptul că i-a neglijat într-o perioadă a vieții ei în care a suferit de depresie. Copiii, dimpotrivă, nu-și aminteau să se fi simțit rău în acea perioadă, fiindcă petreceau atunci mai mult timp cu tatăl lor, și ei au fost bucuroși să se ocupe de casă. Pe de altă parte, copiii Gloriei aveau foarte multe resentimente față de mama lor din cauza faptului că aceasta nu-i încurajase mai mult în privința lecțiilor de muzică. Ei considerau că ar fi trebuit să aibă mai multă inițiativă, dar indiferența mamei lor a fost unul dintre motivele pentru care nu au dat suficientă importanță muzicii, pierzând astfel o ocazie unică, fapt regretat în prezent. A fost nevoie de timp pentru ca ei să-și poată ierta mama pentru indiferența ei.

Karl s-a simțit foarte ofensat deoarece tatăl lui, care îi dăduse trofeul câștigat de bunicul său când Karl avea opt ani, a uitat acest lucru, oferindu-i în dar același trofeu și fratelui mai mic al lui Karl, câțiva ani mai târziu. Karl a văzut în acest transfer al trofeului o privare a lui de dreptul primului născut. Tatăl nu a considerat cadoul inițial ca fiind ceva semnificativ, transferul având loc în mod întâmplător, cu ocazia redecorării casei. Fratele mai mic avea mai mult loc pe raftul de la el din cameră și, astfel, trofeul stătea mai bine acolo. Tatăl uitase cu totul incidentul și a fost șocat când Karl a adus în discuție această întâmplare. În loc să încerce să se justifice sau să nege importanța incidentului, tatăl lui Karl a fost capabil să-și ceară sincer scuze pentru că nu ținuse cont de sentimentele fiului.

Un alt exemplu este cel al unei mame care i-a promis fiului ei în vârstă de cinci ani o excursie la mare și care

s-a văzut obligată să-și încalce promisiunea din cauza faptului că a trebuit s-o ducă de urgență pe mama ei la doctor. Copilul a fost furios, simțindu-se trădat. În loc să-l pedepsească pe fiul ei pentru criza lui de furie nejustificată, mama i-a spus: „Îmi pare rău că te-am dezamăgit. Te rog să mă ierți".

Veți spune, pe bună dreptate: „Dar mama nu făcuse nimic rău ca să-și ceară scuze", dar fiul nu vedea așa lucrurile. Pentru el, o promisiune era o promisiune și trebuia respectată. După ce furia unui copil este acceptată și după ce copilul iartă, foarte adesea el va fi capabil să se liniștească și apoi să înțeleagă adevărata natură a situației.

Începând cu micile neplăceri zilnice, copilul poate învăța că iertarea este o soluție atunci când vrei să te eliberezi de furie. Unii părinți rezolvă crizele de furie ale copiilor lor pedepsindu-i pentru acest sentiment sau spunându-le: „Numai copiii răi sunt furioși". Dacă acest model de interacțiune între copil și părinte se repetă, copilul poate deveni un adult căruia îi va fi teamă să-și exprime furia. Negarea împiedică iertarea, și, așa cum am văzut, furia care nu este exprimată deschis se menține și iese la suprafață sub alte forme.

Pe de altă parte, părinții nu ar trebui să fie nepăsători la crizele de furie ale copiilor lor sau, și mai rău, să le tolereze. Mama care a fost nevoită să-și schimbe planurile ar trebui să nu se simtă atât de vinovată fiindcă și-a dezamăgit copilul și să cedeze în fața istericalelor acestuia, în loc să-și ducă mama bolnavă la doctor. Asta l-ar învăța pe copil că aceste crize de furie sunt un mijloc ideal de a obține ceea ce dorești, putând conduce la un comportament antisocial.

Copiii tăi știu că îi iubești?

Nu te întreb dacă îți iubești copiii, ci dacă le-ai comunicat această iubire copiilor tăi. În mod tragic, mulți copii (și adulți care încă se mai simt ca niște copii) nu cred că părinții lor îi iubesc.

Copiii și adolescenții au nevoie să audă cuvintele „te iubesc" și să se simtă iubiți. Iar o modalitate prin care ei s-ar simți iubiți ar fi aceea să le spuneți că îi iubiți când au făcut ceva rău. O altă modalitate ar fi de a-ți cere iertare atunci când tu, ca părinte, ai greșit. Cuvintele „te iubesc" nu ar trebui spuse numai în cazuri speciale, ci tot timpul.

Furia și amărăciunea nu numai că pot împiedica iubirea să se reverse asupra altora, ci și să ajungă până la cineva. Atunci când părinții își cer iertare, ei le dau voie copiilor lor să se elibereze de mânia „acumulată" și de amărăciune.

Donna s-a îmbolnăvit grav de plămâni când fiica ei, Lisa, avea opt ani, fiind bolnavă timp de doi ani. Zile la rând s-a simțit atât de rău, încât nici măcar nu se putea ocupa de fiica ei. Lisa era practic umilită când se ducea la școală cu hainele necălcate. Ea a dat vina pentru umilințele suferite pe mama ei, începând treptat să fie cuprinsă de furie și amărăciune la gândul că nimeni nu înțelegea suferința ei. Cu timpul, Donna și-a revenit și și-a reluat îndatoririle casnice, dar în momentul în care a încercat să se apropie de Lisa, iubirea ei nu a putut trece de zidul de furie pe care aceasta din urmă îl construise între ele.

În timpul propriului proces de recuperare, Donna a învățat multe despre iertare. Parcurgând ea însăși etapele procesului iertării, a văzut clar cum fiica ei căzuse pra-

dă mâniei și amărăciunii. Disperată să-și protejeze fiica de suferința provocată de refuzul de a ierta, a implorat-o pe aceasta s-o ierte că o neglijase atâta timp. La început, Lisa, care devenise o adolescentă, i-a dat un răspuns sfidător: „Nu te voi ierta niciodată." Dar mama ei a fost perseverentă, și, în cele din urmă, mai mult sătulă decât convinsă, Lisa a acceptat să rostească cuvintele: „Mamă, te iert". Treptat, relația lor s-a schimbat. Lisa a fost capabilă să experimenteze dragostea mamei, renunțând la atitudinea ei rebelă și sfidătoare, ceea ce a dus la o relație mamă–fiică plină de iubire și devotament.

V-ați putea pune întrebarea: „Dar de ce Donna și-a cerut iertare, până la urmă nu fusese ea de vină fiindcă se îmbolnăvise." Desigur, așa este, la aceeași concluzie ajungând și Lisa după ce a iertat-o pe mama ei. Însă, la vârsta de opt ani, Lisa nu a putut accepta faptul că nevoile ei nu erau satisfăcute. Explicarea ulterioară a situației nu a putut dărâma până la temelii zidul furiei acumulate în atâția ani. Cea mai mică greșeală a mamei aducea înapoi amintirile umilințelor teribile suferite anterior. După ce Lisa a iertat, ea a fost capabilă să perceapă mai clar lucrurile. Dovezile permanente de iubire ale lui Donna au ajutat-o pe fiica ei să ierte.

Iertarea ca un mod de viață în cadrul unei familii

Titlul nu sugerează faptul că familia trebuie să-și piardă echilibrul și să facă din iertare principala preocupare a membrilor ei. Dimpotrivă, sugerez ca partenerii să învețe să-și ceară iertare unul altuia, să le ceară iertare și

copiilor lor dacă este cazul, să-i ierte sincer pe aceștia din urmă atunci când greșesc și să încurajeze fiecare copil să-i ierte pe ceilalți, dat fiind faptul că toți copiii se ceartă când sunt mici.

Ai grijă să nu folosești iertarea ca pe o armă. Dacă îi ierți pe toți din familie de fiecare dată și cu multă ușurință, este posibil să le creezi impresia că le ești superior. Cum iertarea este o valoare morală, va trebui să te arăți umil, astfel încât cei care te-au rănit să-și ocupe locul cuvenit la masa familiei.

Note

1. Cercetarea este descrisă în R.D. Enright și colaboratorii săi, „The Adolescent as Forgiver", *Journal of Adolescence* 12 (1989), 95–110; S.T. Huang, „Cross-cultural and Real-life Validations of the Theory of Forgiveness in Taiwan, The Republic of China" (University of Wisconsin-Madison, 1990); și Y. O. Park și R.D. Enright, „The Development of Forgiveness in the Context of Adolescent Friendship Conflict in Korea", *Journal of Adolescence* 20 (1997), 393–402.
2. Vezi L. Kohlberg, „Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization", în *Handbook of Socialization Theory and Research*, editor D. Goslin (Chicago: Rand, 1969), pp. 347–480.
3. Tuturor participanților la cercetare li s-a pus această întrebare, precum și toate celelalte întrebări de mai jos.

4. Pentru mai multe informații pe această temă, vezi R.D. Enright și Grupul de Studiu pentru Dezvoltare Umană, „Piaget on the Moral Development of Forgiveness: Reciprocity or Identity?" *Human Development* 37 (1994), 63–80.
5. R.L. Selman, *The Growth of Interpersonal Understanding* (New York: Academic Press, 1980).
6. L. Eyre și R. Eyre, *Teaching Your Children Values* (New York. Simon & Schuster, 1993).
7. Aici nu este citată decât o parte din monologul Portiei.
8. Vezi, de exemplu, J. Moskal, *Blake, Ethics, and Forgiveness* (Tuscaloosa: University of Alabama Press, 1994) și J.R. Reed, *Dickens and Thackeray: Punishment and Forgiveness* (Athens: Ohio University Press, 1995).

Dorința de a fi iertat

A sosit timpul să revenim la persoana ta. De data aceasta totuși nu ne vom mai îndrepta atenția asupra iertării altui individ, ci asupra dorinței tale de a fi iertat. Dacă avem o relație apropiată cu cineva, rar se întâmplă ca unul să ierte și celălalt să dorească să fie iertat și, astfel, să se încheie conflictul. Amândoi pot fi nedrepți la un moment dat, fiind necesar ca fiecare să ierte și să-și ceară iertare pentru ce a făcut.

Tim „și-a vărsat nervii" pe soția lui, Jennifer, când s-a întors acasă și a constatat că ea nu era gata pentru cina dată de șeful lui, la care fuseseră invitați în acea seară. Cu un început de răceală și simțindu-se constrânsă, ea s-a răstit la Tim reproșându-i insensibilitatea, indiferența și egoismul său. Nu au mai ajuns în acea seară la nici o petrecere. A doua zi, Tim s-a simțit îngrozitor la gândul că acordase atât de multă importanță unei cine și se certase cu soția lui. Jennifer, la rândul ei, s-a simțit vinovată deoarece știa cât de mult își dorise soțul ei să ia parte la petrecere. Amândoi și-au ținut în frâu sentimentele, așteptându-l pe celălalt să facă primul pas. Amândoi

erau nedumeriți de furia pe care o simțeau și nu știau cum să reacționeze la o eventuală resemnare din partea celuilalt. Amândoi își doreau să fie iertați.

Ce este mai nobil, să dăruiești sau să primești? În cazul iertării, cred că nu numai că este mai nobil să oferi în dar iertarea ta celuilalt, ci și mai ușor, uneori. Să fii iertat înseamnă să admiți că ai greșit față de cineva și vrei ca el să te ierte. Uneori, chiar dacă știm că suntem vinovați, recunoașterea acestei greșeli față de persoana pe care am rănit-o, prin acceptarea darului iertării, poate fi ceva foarte dureros. Pe de altă parte, uneori, se întâmplă ca o persoană să vină la noi și să ne ceară iertare pentru un lucru pe care noi nu-l consideram important.

Asemenea situații oferă ocazia unor acte de generozitate. Nu trebuie să ne raportăm la greșeala pe care am făcut-o în funcție de intenția noastră, ci ținând cont de efectul actual. Am rănit o altă persoană, și această persoană, luptându-se cu durerea și furia, ne oferă în prezent cadoul nemeritat al iertării. Într-un astfel de caz, fii cât poți tu de generos și de iertător, chiar dacă tu crezi că ești nevinovat. Ai putea să spui: „Îmi pare foarte rău. Nu mi-am dat seama că te-am rănit. Te rog să mă ierți sau „Nu am făcut-o intenționat. Îți mulțumesc că m-ai iertat" sau „Te rog să mă ierți. Există vreo modalitate prin care să mă revanșez?"

Ai grijă să nu oferi prea multe explicații pentru acțiunile tale. Persoana pe care ai rănit-o ar putea să creadă că încerci să te justifici sau că nu-ți asumi responsabilitatea pentru faptele tale. Caută să te concentrezi pe răul făcut.

Dacă ai greșit, recunoaște-ți cât mai sincer și mai deschis vina: „Știu că am greșit. Nu am nici o scuză. Te rog să mă ierți".

Dacă există circumstanțe atenuante și crezi că persoanei care iartă i-ar putea fi de folos să știe de ce i s-a întâmplat ce i s-a întâmplat, ai putea adăuga următoarele: „Știu că aceasta nu este o scuză pentru ceea ce am făcut și nu poate alina suferința prin care ai trecut, dar aș vrea să știi că..." și, apoi, să spui cât se poate de simplu ceva care, într-un fel sau altul, ar putea să explice fapta ta.

În anumite cazuri, mai ales atunci când o persoană a fost abuzată când era mică și încearcă să ierte când devine adult, cel care dorește să fie iertat poate adăuga următoarele: „Vreau să știi că eu sunt singurul vinovat pentru cele întâmplate. Tu erai un copil și eu eram adultul, și, indiferent de situație, ar fi trebuit să te protejez".

Dacă nu poți spune ceva pozitiv, vorbește cât mai puțin. Dacă simți că iertarea este o falsă acuzație sau o formă de răzbunare, poți da următoarea replică: „Îmi pare rău. Nu știu ce să spun. Mai dă-mi, te rog, puțin timp de reflecție". Oricum, evită accesele de furie. Faptul că cineva îți oferă în dar iertarea lui poate fi un prim pas important pentru el. Este posibil ca acela care iartă să nu-și fi analizat toate sentimentele în legătură cu răul pe care i l-ai făcut, așa că răspunsul tău poate fi hotărâtor pentru o viitoare vindecare. Dacă ceea ce ți se reproșează pare complet nejustificat, ai putea să oferi darul receptivității tale față de suferința celuilalt: „Te rog, spune-mi ce s-a întâmplat atunci și cum s-a schimbat din acel moment viața ta". În cazul în care celălalt își amintește altfel evenimentul dureros, nu-l obliga să vadă totul din punctul tău de vedere, ci ascultă-l doar. Ai putea să-i spui: „N-am știut că te-ai simțit așa atunci".

Deși nu trebuie să le spunem mereu oamenilor că îi iertăm, ar trebui aproape mereu să le cerem iertare celor

față de care am greșit. Când îi ceri iertare cuiva, îți recunoști vina, ceea ce nu este deloc ușor. Celor mai mulți dintre noi nu le face plăcere să admită faptul că au greșit. De aceea, poate că ar fi de folos să admiți că ai greșit în fața altei persoane decât cea direct afectată și, astfel, să vorbești cu cineva înainte de a lua decizia de a face o mărturisire formală și de a-ți cere iertare celui pe care l-ai rănit. Dacă ai o persoană care să te susțină în procesul iertării, de ce să nu te gândești și la un confident când nutrești dorința de a fi iertat. Acest pas intermediar îți poate da încrederea că ești acceptat și iubit indiferent de faptele tale și, astfel, să înțelegi în alt mod răul făcut. Desigur, trebuie să alegi cu mare atenție persoana căreia îi vei face confidențe, cum ar fi un preot sau un profesionist în sănătatea mentală; totuși, un prieten adevărat poate fi și el demn de încredere. Probabil că propria tradiție religioasă îți oferă și ea niște indicii.

Iertarea este un cadou, ceva dăruit dintr-un simț al generozității. Nu meriți iertarea. Partea vătămată nu este obligată să ți-o ofere. Nu poți pretinde iertare. În același timp, ca ființă umană, meriți să fii iertat.[1] Să meriți ceva este diferit de a ți se cuveni ceva. Toți oamenii au capacitatea de a face bine și, de aceea, merită să fie respectați.[2] Orice om poate fi iertat, inclusiv tu.

Indicatori pentru situația în care vrei să fii iertat

Așa cum există niște indicatori în cazul procesului iertării, există niște indicatori asemănători și pentru situația în care vrei să fii iertat. Înainte de a analiza acești indicatori, pune-ți următoarea întrebare: în ceea ce privește-

te persoana pe care ai rănit-o, ai făcut-o să sufere în mod nedrept? Simți nevoia ca această persoană să te ierte? Vrei să fii iertat? Cred că lucrul cel mai bun este să ai mereu în minte această persoană, dacă chiar ai făcut-o să sufere la un moment dat.

Indicatori pentru situația în care vrei să fii iertat

Faza 1 — Identificarea sentimentelor de culpabilitate și de rușine

- Ți-ai negat sentimentul de culpabilitate sau ai considerat că fapta ta nu a fost atât de condamnabilă?
- Ți-ai dat voie să te simți vinovat, să ai remușcări sau să fii trist pentru ceea ce ai făcut?
- Îți este rușine pentru suferința provocată?
- Ai mințit pentru a-ți acoperi fapta fiindcă ți-a fost rușine?
- Sentimentul de culpabilitate sau rușinea au condus la epuizare fizică sau mentală?
- Întorci pe toate părțile incidentul?
- Îți compari în mod constant situația cu cea a persoanei pe care ai rănit-o sau cu cea a altora pe care îi consideri nevinovați?
- Ceea ce ai făcut ți-a schimbat pentru totdeauna viața?
- Fapta ta te-a făcut să te vezi într-o altă lumină?

Faza 2 — Decizia de a cere iertare

- Recunoaște că atunci când greșești față de o altă persoană ar trebui să-ți ceri iertare.

- Recunoaște că atunci când altă persoană îți oferă în dar iertarea ei, ar trebui să fii dispus să accepți acest cadou pe care ți-l face.
- Ia decizia de a accepta cu umilință iertarea când ea îți este oferită.

Faza 3 — Concentrarea atenției asupra primirii iertării

- Caută să înțelegi prin ce trece celălalt.
- Analizează sentimentul de gratitudine.
- Îndreaptă-ți eforturile în direcția reconcilierii.
- Acceptă umilința.

Faza 4 — Descoperirea

- Găsește un sens greșelii tale.
- Recunoaște că experiența trăită te-a făcut mai puternic.
- Realizează faptul că nu ești singur.
- Ia decizia de a te schimba.
- Trăiește libertatea pe care ți-o dă renunțarea la sentimentul de culpabilitate și la remușcări.

→ *Însemnări de jurnal*

Ia în calcul posibilitatea de a-ți dori să fii iertat. Încearcă să reconstruiești câteva dintre detaliile unui incident pe care să-l descrii în jurnal. Ce ai făcut ca să fie considerat o nedreptate? De ce consideri că a fost o nedreptate?

Faza 1 — Identificarea sentimentelor de culpabilitate și de rușine

Primul set de indicatori reprezintă un inventar care te va ajuta să accepți faptul că simți nevoia să fii iertat, ceva ce, uneori, vrem să negăm. Prima întrebare — dacă negi sentimentul de culpabilitate — nu mai este o problemă dacă ai admis deja că ai provocat cuiva o suferință. A doua întrebare se referă la sentimentul de culpabilitate, iar a treia, la cel de rușine, fiind vorba despre două sentimente diferite.

Sentimentul de culpabilitate este acea voce interioară care încearcă să te convingă că ai greșit. Sentimentul de rușine este, în general, pus în legătură cu ceea ce cred ceilalți despre ce s-a întâmplat, cu faptul că ai putea fi judecat pentru actul tău reprobabil. Este posibil să te simți vinovat, dar să nu-ți fie rușine pentru ce ai făcut, sau să simți că persoanele celelalte te judecă aspru pentru o faptă de care tu nu te consideri responsabil.

Așa cum ai procedat atunci când ai iertat, și acum îți vei pune anumite întrebări despre modul în care aceste emoții negative ți-au compromis viața, ți-au consumat energia și te-au preocupat. Dacă te simți vinovat prea mult timp, vei descoperi, așa cum s-a întâmplat cu furia înăbușită, că ai devenit un pesimist.

Samantha, o studentă de 20 de ani, a început să se vadă cu un alt bărbat atunci când iubitul ei, Mark, s-a angajat într-un oraș aflat la o distanță de patru ore de mers cu mașina. Iată ce își amintește din acea perioadă plină de suferință și de sentimente de culpabilitate.

> Mă simțeam foarte vinovată și adesea plângeam după ce mă întâlneam cu bărbatul celălalt. Nu era vorba despre o rela-

ție sexuală, ci de faptul că-mi permiteam să devin mai apropiată de altcineva decât iubitul meu, ceea ce mă făcea să mă urăsc. Simțeam că am o problemă, din moment ce nu puteam să mai aștept câteva săptămâni pentru a fi împreună cu cel de care eram îndrăgostită. Mă simțeam o egoistă, și aceasta m-a făcut să-mi fie rușine de mine. De asemenea, uneori, dădeam vina pe el fiindcă nu era lângă mine. Îl învinovățeam pentru singurătatea mea. Câteodată, negam că procedam greșit, dar numai pentru un scurt moment.

Când Tim a văzut cât de răcită era Jennifer, a avut remușcări că țipase la ea și că insistase să meargă la petrecere. A dormit foarte puțin în acea noapte, simțindu-se furios și vinovat. El a înțeles că-și dorea să fie iertat și să lase în urmă acest incident.

→ *Însemnări de jurnal*

Este important să vezi cât de vinovat te simți pentru răul făcut. Pe o scală de la 1 la 10, evaluează-ți sentimentul de culpabilitate: 1 înseamnă „nici un sentiment de culpabilitate" și 10 „puternic sentiment de culpabilitate". Dacă te situezi la nivelul 1 sau 2, poate că ești deja iertat. Dacă nu, probabil că nu-ți dorești să fii iertat cu adevărat.

Pentru a vedea câtă suferință ai provocat, pune-ți întrebarea dacă te simți rușinat de ceva ce are legătură cu incidentul. Sentimentul de culpabilitate sau de rușine ți-a consumat întreaga energie? Ai întors pe toate părțile ce s-a întâmplat? Când? Cât de des? Pe o scală de la 1 la 10, cât de rușine îți este pentru ce ai făcut? (1 înseamnă „nici un sentiment de rușine, iar 10 „un puternic sentiment de rușine").

Te simți epuizat fizic și psihic pentru fapta ta? Cât de des te gândești la ce s-a întâmplat?

La ce concluzii ai ajuns comparându-ți situația cu cea a persoanei căreia i-ai provocat suferință? Consideri că ea se simte rănită de acțiunile tale? Aceasta poate, uneori, să accentueze sentimentul de culpabilitate și de rușine.

Cum ți-a schimbat viața și concepția despre lume sentimentul de culpabilitate?

Încearcă să ai o perspectivă generală asupra gravității problemei și notează-ți impresiile.

Faza 2 — Decizia de a cere iertare

Primul indicator ne ajută să recunoaștem că, atunci când am greșit față de o persoană, ar trebui să ne cerem iertare. Nu ar trebui să așteptăm ca aceasta să ne ofere iertarea. Dacă știm că am greșit, ar trebui să ne cerem iertare, ceea ce ar putea fi, în egală măsură, un cadou făcut persoanei față de care am greșit. Acest lucru este deosebit de important, deoarece unii oameni cred că iertarea este posibilă numai când cel care a făcut un rău se căiește pentru fapta sa și își cere iertare. Deși știm că nu este adevărat, dacă rănim persoane care gândesc în acest fel, este mai greu pentru ei să ierte și, de aceea, nu ar trebui să așteptăm ca ei să facă primul pas.

Al doilea indicator ne cere să manifestăm disponibilitate pentru acceptarea iertării oricând este ea oferită. Deși iertarea este un cadou, nu întotdeauna el este bine primit. Este posibil să nu ne fi dat seama că am făcut rău cuiva, și, de aceea, indiferent de cât de frumos ne cerem iertare, tot nu ne putem îndrepta greșeala. Mai este po-

sibil să știm că i-am provocat suferință unei persoane, dar să pretindem că ea nici măcar nu a realizat acest lucru sau nu a fost chiar așa de afectată de incident. Oferirea iertării înseamnă să renunțăm la asemenea atitudini și să recunoaștem faptul că am greșit.

Al treilea indicator implică să acceptăm cu adevărat iertarea atunci când ea ne este oferită. În acest caz, dacă încă nu am făcut-o, ar trebui să ne cerem scuze pentru fapta noastră. În funcție de situație, adăugăm și anumite explicații pentru acțiunile noastre. Uneori, aceste explicații sunt prezentate sub forma unor scuze; alteori, ele pot fi folositoare cu adevărat. Trebuie să ne punem următoarea întrebare: explicația pe care o vom da va fi de ajutor persoanei pe care am rănit-o să ne ierte sau va semăna mai mult cu o autojustificare sau chiar cu nerecunoașterea propriei vinovății?

Spre deosebire de procesul iertării, oferirea în dar a iertării, ținând de cel care iartă și nu de cel care vrea să fie iertat, nu reprezintă în cazul de față un pas. Cel care vrea să fie iertat are sarcina de a accepta cu amabilitate darul care îi este oferit. Desigur, să-ți ceri iertare este într-un anumit sens un cadou, mai ales dacă persoana rănită este incapabilă să ierte fără să i se ceară iertare, fiind împovărată de resentimente și amărăciune.

Samantha, luând decizia de a fi iertată de iubitul ei din cauza faptului că se întâlnise cu un alt bărbat, își amintește:

> Îmi doream ca iubitul meu să mă ierte, dar știam că era alegerea lui să continue relația cu mine și să mă ierte. Am avut o lungă discuție în legătură cu sentimentele și acțiunile mele. Întotdeauna, când îi provocam lui suferință, simțeam că-mi

fac mie rău. Voiam să-l fac să înțeleagă că și eu sufeream din cauza a ceea ce făcusem. Am realizat că iertarea lui era un dar pe care mi l-a oferit.

→ *Însemnări de jurnal*

Notează-ți reacțiile la indicatorii folositori în luarea deciziei de a fi iertat. Ai convingerea că ar trebui să-ți ceri iertare? Dacă da, încearcă să creezi un dialog pe care l-ai putea avea cu persoana pe care ai rănit-o.

Ești dispus să accepți iertarea oferită de această persoană? Dacă da, în ce mod o vei face? Dacă va trebui să aștepți o perioadă mai îndelungată până când îi va trece furia pentru ce s-a întâmplat, ești dispus să faci acest lucru? Cum vei proceda în toată această perioadă de așteptare? Până la urmă, ce înseamnă pentru tine „să accepți cu umilință" iertarea oferită de celălalt?

Faza 3 — Concentrarea atenției asupra primirii iertării

Următorul set de indicatori se referă la procesul primirii iertării. Mai întâi, trebuie să înțelegi sentimentele persoanei rănite și, mai ales, să înțelegi cât de greu i-a fost să accepte că a fost rănită și să ierte.

Următorul indicator ne cere să învățăm să fim recunoscători. Am primit un dar pe care nu-l meritam. De aceea, ar trebui să manifestăm gratitudine față de cel care ne-a oferit acest cadou. Uneori, nu ne face plăcere să admitem că am greșit, astfel încât este posibil să căutăm să evităm persoana care ne-a iertat, ceea ce, desigur, ar fi în defavoarea ambelor părți.

Samantha a făcut tot posibilul să fie iertată:

După cele întâmplate, l-am perceput pe iubitul meu ca pe o persoană mai tandră și mai grijulie. Acum sunt mai recunoscătoare că el face parte din viața mea. Am încercat să mă pun în locul lui și mi-am dat seama că m-aș fi simțit rănită. Am luat hotărârea de a nu-l mai vedea niciodată pe celălalt bărbat, nici măcar într-un cerc de prieteni.

Urmează apoi un indicator care ne cere să ne concentrăm atenția asupra reconcilierii, tema capitolului următor. Împăcarea nu se face în mod automat. O persoană poate lua decizia de a ne ierta și, în același timp, de a pune capăt relației cu noi. Putem să acceptăm această decizie, dar nu ar trebui să permitem ca sentimentul nostru de rușine să fie o barieră în calea împăcării.

Ultimul indicator implică acceptarea suferinței generate de sentimentul de a fi umilit, ceea ce nu este puțin lucru. Pune-ți următoarea întrebare: ce prefer, o oră de durere fizică sau cinci minute de umilire în public? Cei mai mulți ar alege prima variantă. Când te simți umilit, suferi, de aceea, caută să eviți astfel de situații. Să-ți ceri iertare sau să accepți iertarea înseamnă să admiți în fața celuilalt că i-ai făcut rău. Dacă vrem să ne simțim liberi, trebuie să acceptăm suferința asociată acestui sentiment de a fi umilit.

Tim, care își dorea din tot sufletul să fie iertat de Jennifer, a trebuit să aștepte până a doua zi la prânz pentru a atinge acest subiect dureros al iertării. Jennifer, simțindu-se încă slăbită din cauza răcelii, a stat în pat toată dimineața. Când Tim a considerat că și-a mai revenit, umil, și-a cerut scuze, recunoscând faptul că greșise și că nu ținuse cont de sentimentele și nevoile ei în seara precedentă. Soția lui nu era încă pregătită să asculte ce avea

el de spus, așa că Tim a așteptat până când Jennifer s-a simțit mai bine, adică până seara.

Dacă recunoașterea cu modestie a propriilor greșeli a fost un eveniment rar în viața ta, acest indicator poate fi foarte dificil pentru tine. Dacă însăși această idee te îngrozește, ar fi mai bine să te întorci puțin în trecut. Este posibil să simți nevoia să ierți pe cineva din trecutul tău care te-a pedepsit atât de aspru pentru o greșeală făcută, pentru care, de altfel, nici nu te-a iertat, încât, de atunci, îți este teamă să mai greșești sau, cel puțin, să admiți că ai greșit. Pune-ți următoarele întrebări: Cum au reacționat părinții tăi atunci când ai greșit? Te-a umilit vreodată în public vreun profesor? Când ai greșit, ai fost iertat și acceptat sau greșeala ta a fost considerată ca un semn permanent, ce nu poate fi șters?

Mama lui Mary Ann nu ierta nici cea mai mică greșeală a fiicei ei, amintind adesea în public despre greșelile din copilărie ale lui Mary Ann. În consecință, Mary Ann a dezvoltat o frică irațională de a greși. Cum avea imperfecțiuni ca orice om, adesea mintea ca să nu recunoască că greșise. Era îngrozită la gândul că ar trebui să admită că a greșit. După ce și-a iertat mama, i-a fost mai ușor să admită că a greșit și să-și ceară iertare când acest lucru se impunea.

→ *Însemnări de jurnal*

Punându-te în situația celuilalt, fă supoziții în scris cu privire la gândurile și sentimentele acestuia despre suferința care i-a fost provocată, încercând s-o descrii puțin.

Poate că va mai trebui să aștepți ca persoana pe care ai rănit-o să te ierte și, astfel, să te simți recunoscător față

de ea. Sau poate că ea ți-a oferit deja iertarea ei? Mai poți face și tu ceva care s-o ajute să te ierte? Ai grijă să n-o presezi să te ierte. La urma urmei, celălalt alege când și cum te iartă.

Felul în care s-a încheiat relația reprezintă un obstacol în calea reconcilierii? Despre ce anume este vorba și ce poți face să elimini această barieră?

Ai acceptat durerea asociată cu cele întâmplate? Notează-ți sentimentele și reacțiile generate de senzația de a fi umilit. Cum încerci să treci peste această senzație? Și în acest caz, prezența unui confident poate fi benefică.

În sfârșit, există situații în trecutul tău asemănătoare cu cea a lui Mary Ann, în care să-ți fost greu să admiți că ai greșit? Dacă da, există cineva responsabil de această atitudine a ta pe care ai vrea să-l ierți? Reflectează un timp la aceste probleme din trecutul tău.

Faza 4 — Descoperirea

Primul indicator ne cere să găsim un sens greșelilor și nereușitelor noastre. În general, din greșeli învățăm mai multe decât din succese. Când recunoaștem față de noi înșine că am provocat cuiva suferință din răutate sau neglijență, descoperim, de fapt, un adevăr dureros despre propria persoană. Nimeni nu este perfect. Dacă acceptăm acest adevăr, devenim mai bogați sufletește. În procesul acestei creșteri interioare, descoperim semnificația unor cuvinte precum ființă umană, slăbiciune umană, imperfecțiune. Descoperind acest adevăr, că nimeni nu este perfect, vom accepta mai ușor greșelile și slăbiciunilor altora. Succesul grupurilor suportive și al programelor în 12 pași care urmăresc să-i ajute pe oameni

să-și schimbe viețile se bazează pe acest principiu. Cei care au participat la astfel de programe, au făcut greșeli și s-au schimbat, sunt adesea mai în măsură să încurajeze persoanele care se confruntă cu o problemă asemănătoare, decât cei care nu au greșit niciodată.

Indicatorul care se referă la recunoașterea faptului că ești mai puternic implică luarea în considerarea a modalităților prin care experiența de a-ți cere și a primi iertare poate fi benefică. Unii oameni au ideea greșită că persoanele puternice nu admit niciodată că au greșit, când, de fapt, numai lașilor le este frică să-și asume propriile greșeli. Numai un om curajos alege să stea față în față cu persoana pe care a rănit-o, să-i ceară iertare și să primească iertarea acesteia. Dacă ai reușit să-ți ceri iertare sau să accepți iertarea, atunci vei fi mai puternic și mai capabil să-ți asumi greșelile viitoare cu mai mult curaj. Oamenii de succes nu sunt cei care nu greșesc niciodată, ci aceia care știu cum să o ia de la capăt după ce au greșit.

Următorul indicator implică să conștientizezi faptul că nu ești singur, în două sensuri. Mai întâi, este posibil să ai nevoie de ajutor pentru a parcurge acest proces. În al doilea rând, îți dai seama că ești la fel ca și ceilalți, nu superior lor. Înainte de a-ți fi cerut sau de a fi acceptat iertare, poate că ai avut o idee foarte bună despre propria persoană. Este posibil să-i fi privit de sus pe cei care greșeau și le provocau altora suferință, iar acum îți dai seama că și tu faci parte din umanitate, deci ești supus greșelii ca orice ființă umană, constatare care te va elibera. Oamenii realizează faptul că au trăit în minciună, cu iluzia superiorității, și că acum nu mai trebuie să se prefacă. O stimă de sine pozitivă este diferită de un fals sen-

timent de superioritate. O persoană cu o stimă de sine mai mare nu trebuie să-i umilească pe alții ca să aibă o bună părere despre ea.

Următorul indicator ne propune să luăm cel puțin decizia că vom încerca să ne schimbăm. Să-ți ceri iertare sau să accepți iertarea poate fi un proces dureros, iar cei mai mulți dintre noi nu-și odresc să fie nevoie să-l parcurgă de mai multe ori. De aceea, avem o motivație să ne schimbăm comportamentul.

În sfârșit, dacă ne cerem iertare și acceptăm iertarea în mod corect, ne simțim uimitor de liberi. Sentimentul de culpabilitate, remușcările și rușinea sunt niște poveri cumplite. Dacă te oprești pentru un moment în fața acestor indicatori, ar trebui să ai experiența eliberării de vinovăție și de remușcare, chiar dacă persoana căreia i-ai cerut iertare a refuzat să te ierte.

Așa cum a formulat și Samantha, atunci când Mark a iertat-o,

> Am simțit o mare ușurare. Am realizat cât de egoistă fusesem fiindcă nu mă gândisem și la alții. Acum mă simt *cu mult mai bine*. Mark nu a încetat nici o clipă să mă iubească și nu a încercat niciodată să se răzbune pe mine ca să mă rănească. Știu că vom avea o relație mai solidă acum.

După ce Jennifer l-a iertat pe Tim, ea și-a cerut iertare din cauza tiradei ei din noaptea precedentă. Ea și-a dat seama că avusese un motiv întemeiat de a nu se duce la petrecere, dar modul în care se exprimase, izbucnind într-un acces teribil de furie, fusese neadecvat. Amândoi s-au simțit ușurați, eliberați de sentimentul de vinovăție, în urma experienței primirii și oferirii iertării, devenind mai sensibili la nevoile celuilalt.

→ *Însemnări de jurnal*

Reflectează la ceea ce te-a învățat parcurgerea acestui proces. Viața ta a căpătat un nou înțeles asumându-ți propriile greșeli și cerându-ți iertare?

În ce fel ești mai puternic în urma acestei experiențe? Ești dispus să întocmești o listă cu schimbările pozitive pe care le-ai trăit în acest proces declanșat de dorința de a fi iertat și de punerea ei în practică?

Ai căutat sprijin în această călătorie? De la cine? Evaluează modul în care ajutorul primit te ajută în procesul iertării.

În sfârșit, reflectează la încercările tale de a deveni cu adevărat o persoană mai bună. Cum decurge acest proces? Descrie senzația de ușurare rezultată.

Există și forme false ale dorinței de a fi iertat?

Așa cum există forme false ale procesului iertării, există și forme false ale procesului primirii iertării. Terapeutul Paul Coleman face o observație extrem de importantă: dorința cuiva de a fi iertat trebuie făcută cu un simț adevărat al „recunoașterii". Uneori, o persoană se angajează într-un comportament pe care dr. Coleman îl numește „recunoașterea nevinovăției", adică, în ciuda faptului că nu consideră că ar fi acționat greșit, spune totuși „Îmi pare rău", pentru a o liniști pe victimă. În unele familii, această falsă recunoaștere este modelul de comportament privilegiat. Primirea iertării este însoțită de remușcări sincere pentru fapta săvârșită, de respect față de victimă și de disponibilitate de modificare a comportamentelor care au provocat suferință.

Uneori, în opinia doctorului Coleman, oamenii adoptă această atitudine pentru a atrage simpatia celorlalți. Cel care își recunoaște vina în mod fals, în acest caz, își proclamă cu tărie părerea de rău și vinovăția, când, de fapt, nu simte nimic din toate acestea. Totul nu este decât o punere în scenă care urmărește sensibilizarea celorlalți la soarta lui. Această piesă de teatru convingătoare ar trebui percepută ca un mijloc, calculat, de manipulare a celorlalți. Mama lui Mary Ann punea capăt multor dispute spunând că totul era din vina ei, că întotdeauna totul era numai din vina ei, că tot ceea ce făcea era greșit. Deși spunea „iartă-mă", de fapt gândea exact contrariul. Nu-și cerea iertare, ci se aștepta ca familia ei să-i spună: „Nu, mamă, nu tu ești de vină, ci noi suntem cei vinovați." Ori de câte ori un membru al familiei accepta scuzele ei, era furioasă.

În alte cazuri, persoana își recunoaște vina pentru a părea plină de virtuți, fiind vorba despre un fel de superioritate morală prin care ea le comunică altora „Sunt mai virtuoasă decât tine fiindcă, spre deosebire de tine, admit că am greșit". Există și oameni care își recunoasc vina la suprafață, fără a admite gravitatea faptei săvârșite, fără intenția de schimbare sau de reparare a greșelii făcute. Cei care fac parte din această categorie nu vor să fie criticați și refuză orice discuție pe tema răului făcut.[3]

Există totuși și situații în care ne cerem iertare pentru ceva de care nu suntem vinovați. Uneori, rănim pe cineva fără să vrem. Alteori, luăm o decizie despre care știm că va fi un motiv de neplăcere pentru altcineva, dar pe care totuși o considerăm ca fiind cea corectă. Uneori, oamenii se încăpățânează să creadă, în mod ilogic, că le-am făcut rău cu bună știință. În toate aceste cazuri, este bine

să spunem: „Îmi pare cu adevărat rău că faptele mele te-au rănit. Te rog să mă ierți." Așa cum am văzut în capitolul anterior, părinții pot recurge la acest tip de scuză când vor să fie iertați de copiii lor.

Să accepți iertarea poate fi o greșeală?

Unii oameni consideră că este ilogic să primești iertarea,[4] argumentând că un act condamnabil nu poate fi șters cu buretele, s-a întâmplat și acum face parte din istorie. Cei care invocă acest argument insistă asupra faptului că acceptarea iertării este o încercare de a rescrie și de a pretinde că nimic nu s-a întâmplat, ceea ce este practic imposibil și total greșit. Cei care refuză să primească iertarea pot fi de două categorii. Pe de o parte, refuzul de a accepta iertarea se poate baza pe falsa credință că fapta care s-a întâmplat a fost așa de cumplită, încât nu poate fi iertată și, în consecință, cel care a fost rănit trebuie să sufere la nesfârșit pentru nedreptatea care i s-a făcut. Aceasta este adesea o scuză pentru refuzul de a schimba comportamentul care a cauzat problema inițială. De exemplu, un alcoolic poate alege să frecventeze cartiere sordide, fiindcă alcoolismul l-a făcut să-și părăsească familia, un fapt „de neiertat" și, de aceea, el nu este un om bun și continuă să bea.

Pe de altă parte, unii oameni pot refuza să accepte iertarea deoarece ei sunt convinși că trecutul rămâne în urmă și ar trebui uitat. Ei insistă că trebuie să mergi mai departe, fiindcă nu poți schimba trecutul. Aceasta nu este o metodă prea subtilă de a pune capăt sentimentului real de culpabilitate, de a trece peste suferința provo-

cată de răul făcut și de a evita să încerci să îndrepți greșelile din trecut. Problema este că, fără iertare, trecutul poate să fie foarte prezent și vechile greșeli pot continua să provoace suferință. Ce crezi că s-ar fi întâmplat cu oamenii și cu relațiile dacă Anthony nu l-ar fi iertat pe director, care ar fi putut să nu primească cadoul iertării oferit de angajatul său? Sau cu Rose și tatăl ei alcoolic? Sau cu Mary Ann și mama ei? Sau cu Jerrod și mama lui? Iertarea, altfel spus oferirea *și* primirea ei, le-a permis tuturor acestor persoane să-și vadă cu alți ochi prezentul și viitorul și să-și modifice viziunea asupra trecutului, astfel încât să nu se mai lase dominate de acesta.

Ambele argumente de mai sus revelează o înțelegere greșită a procesului iertării. Iertarea înseamnă să admiți faptul că s-a întâmplat ceva și că ai provocat cuiva o suferință reală. Nu poți schimba trecutul, dar poți schimba viitorul.

Note

1. Vezi R.D. Enright și Grupul de Studiu pentru Dezvoltare Umană, „Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiving, and Self-Forgiveness", *Counseling and Values* 40 (1996), 107–126, pentru mai multe amănunte. Nu uita că, într-o relație, fiecare dintre cei doi are partea lui de vină.
2. Vezi M.R. Holmgren, „Forgiveness and the Intrinsic Value of Persons", *American Philosophical Quarterly* 30 (1993), 341–352, pentru mai multe discuții pe această temă.

3. P. W. Coleman, *The Forgiving Marriage* (Chicago: Contemporary Books, 1989), pp. 190–192.
4. Ca un exemplu, vezi A.C. Minas, „God and Forgiveness", *Philosophical Quarterly* 25 (1976), 138–150.

Reconcilierea

Ne apropiem de sfârșitul călătoriei noastre pe tărâmul iertării. Iertarea este o experiență atât de puternică, încât, în condiții normale, te poate vindeca la nivel emoțional și relațional și îl poate ajuta pe cel pe care l-ai iertat. Iertarea face posibilă reconcilierea unor oameni dezbinați de evenimente dureroase. Bineînțeles, dacă ierți pe cineva nu înseamnă că vă veți și împăca, chiar dacă tu urmărești acest lucru. Și celălalt trebuie să contribuie la această împăcare. Să analizăm câteva dintre elementele reconcilierii.

În cartea celebră a lui Charles Dickens, *Poveste de Crăciun*, probabil că drumul spre împăcare parcurs de Ebeneezer Scrooge pare destul de lung, ținând cont de modul nepoliticos în care îi trata pe cei din jur. El a avut o experiență care i-a schimbat viața, dar numai Spritele au știut acest lucru la început. El era pregătit pentru schimbare, dar toți ceilalți se așteptau ca el să se comporte ca de obicei, adică să fie un bădăran plin de el și nebun după bani. Cum cei din jur refuzau să creadă că el s-ar putea schimba, ce îi rămânea de făcut lui Ebenezer Scrooge pentru a-și demonstra sinceritatea după toți acei ani?

Când oamenii se împacă, ei se reunesc și manifestă din nou încredere unii în alții, lăsând în urmă incidentul neplăcut și nedrept provocat de o persoană. În opinia mea, oferirea și primirea iertării preced reconcilierea reală; dacă mai există resentimente, cele două părți ezită să-și reia relația de acolo de unde o lăsaseră. Cei care se arată cu adevărat interesați de procesele de a oferi și de a primi iertare au ajuns departe în călătoria spre reconciliere. Totuși, există câteva aspecte ce trebuie luate în considerare în reconstruirea unei relații ca urmare a iertării: încredere, comunicare deschisă în timpul rescrierii contractului și repararea greșelii.

Încrederea

Încrederea face parte din reconciliere, proces apărut ca urmare a unui act de trădare sau a unei greșeli grave; de aceea, împăcarea poate fi un pas dificil. Desigur, cel rănit nu are nici o garanție că problema nu va apărea din nou.

Cu toate acestea, persoana rănită nu poate lua anumite măsuri pentru a pune capăt ciclurilor recurente de trădare? Așa cum ne reamintește și psihiatrul R.C. Hunter, cei care susțin că au iertat, dar care nu au iertat cu adevărat, manifestă o anumită „automulțumire" în interacțiunile lor.[1] Dacă persoana iertată poate descoperi formele false ale iertării, oare cel care iartă nu poate, la rândul lui, să detecteze formele false ale iertării primite de celălalt? Oare nu ar fi posibil ca automulțumirea, care reperează formele false ale iertării, să fie și un mod privilegiat de a demasca o acceptare nesinceră a iertării?

Bucuria cu care Scrooge pronunță cuvintele „Mă simt ușor ca un fulg, fericit ca un înger și vesel ca un școlar" arată mai multă ușurare și smerenie decât automulțumire.[2] Personajul lui Dickens a suferit o schimbare reală. În cazul tău, să presupunem că ești cu adevărat interesat de procesul iertării, la fel ca și celălalt cu care cauți să te împaci. Indicatorii că el primește iertarea arată un oarecare sentiment de vinovăție și de rușine, preocupare pentru tine și pentru îndreptarea greșelii, empatie, fiind dispus să aștepte până tu vei fi pregătit să-i oferi iertare. Dacă majoritatea acestor indicatori sunt absenți sau par să se exprime sub forma unei atitudini de autosuficiență, într-un mod nesincer și cu indiferență, atunci îți va fi greu și poate că ar fi chiar și nesăbuit să ai din nou încredere în celălalt.

Este posibil să fie nevoie să determini în ce zone nu ar mai trebui să ai încredere în persoana respectivă. Nu ar mai trebui să ai încredere într-un jucător compulsiv și să-i împrumuți chiar și numai o sumă mică de bani, dacă această dependență rămâne o problemă. Ai fi nerealist să gândești că acela care ți-a făcut rău nu va rămâne cu nici o cicatrice, dar și că el nu se va schimba niciodată, având în vedere faptul că această persoană pare să-și fi concentrat atenția asupra procesului iertării.

Psihologul Terry Hargrave, în cartea sa *Families and Forgiveness*, sugerează faptul că victima observă atent acele mici episoade în care cel care a rănit-o caută acum să îndrepte greșeala făcută.[3] Generozitatea spontană pe care Scrooge a arătat-o familiei lui Bob Cratchit în ziua de Crăciun este un pas în această direcție. Iată un alt exemplu: Alice era măritată de 11 ani cu Derek, un bărbat foarte irascibil. Părea mereu atât de obosit, încât, după ce își sco-

tea sacoul și cravata, se prăbușea pe canapea, în cadrul ritualului său nocturn de a se uita la televizor și de a ignora treburile casei. Totuși, nu părea niciodată prea obosit să-i reproșeze soției lui că nu-și îndeplinise datoria de gospodină sau să țipe la copiii lui, Beth și Brian, fiindcă nu-și făcuseră temele cum trebuie sau nu-și strânseseră jucăriile. Alice încerca să găsească o explicație pentru comportamentul soțului ei, gândind că acesta are multe griji, dar, în același timp, nu mai putea tolera nerecunoștința și accesele de furie ale lui Derek. În cele din urmă, cei doi s-au despărțit, dar nu au divorțat.

Cum Derek a părăsit, cel puțin temporar, domiciliul conjugal, Alice a primit acum custodia copiilor. Părinții au decis ca Alice să-i conducă săptămânal pe cei doi copii la apartamentul soțului ei. Făcând aceasta, ea ar putea observa cum tatăl interacționează cu copiii lui, în condițiile în care îi aduce până la locuința acestuia și vine să-i ia după fiecare vizită. Mai are accese necontrolate de furie? Dacă Derek demonstrează interes și preocupare reală pentru copii, dr. Hargrave crede că aceasta ar putea fi un mic început în ceea ce privește recâștigarea încrederii în el. Pe parcursul unor observații îndelungate, este posibil ca Alice să vadă o schimbare graduală a lui Derek, fapt care consolidează încrederea în el. Cu alte cuvinte, încrederea se câștigă zi după zi. În absența unor semnale că el este dispus să primească cu adevărat iertarea, totuși, aceste scurte observații ar putea duce la concluzii greșite cu privire la nivelul de maturitate al lui Derek și la disponibilitatea lui pentru reconciliere. Dacă Alice știe că el este pregătit pentru a accepta iertarea și primește dovezi ale capacității și disponibilității lui de a iubi, atunci ea ar putea să meargă mai departe.

→ *Însemnări de jurnal*

Pe o scală de la 1 la 10, evaluează-ți nivelul de încredere în persoana asupra căreia ți-ai concentrat atenția: 1 înseamnă „lipsă totală de încredere", iar 10 „încredere totală". Nu uita că nimeni nu este perfect, astfel încât o evaluare sub 10 puncte nu afectează cu nimic moralitatea persoanei sau capacitățile tale de evaluator.

Dacă nivelul de încredere este scăzut, ce trebuie să facă persoana respectivă pentru ca tu să ai mai multă încredere în ea? Ai avut încredere, înainte de evenimentul dureros, în persoana respectivă? Dacă da, cum ai evalua nivelul tău de încredere? Dacă acest nivel este scăzut, care este cauza? Ce ar trebui să facă pentru a-și repara greșeala și pentru ca tu să-ți recâștigi încrederea în el?

Comunicarea deschisă și rescrierea contractului

Atunci când un contract scris sau nescris a fost încălcat, cele două părți trebuie să ia măsuri pentru a-l rescrie, cu condiția ca ambele să fie interesate de acest lucru. Dacă acum Alice are suficientă încredere și Derek suficientă disponibilitate pentru a se schimba, amândoi ar putea încerca să rescrie contractul informal de căsătorie. Nu sugerez aici un contract scris și formal, ci o înțelegere între egali. Iertarea, fiind centrată pe noțiunea de milă, nu este îndeajuns pentru această sarcină. Cei doi trebuie să vadă cum vor face ca să-și îndrepte greșelile. Un prim pas ar fi acela de a discuta împreună despre problema sau problemele existente.

Multe cărți oferă sfaturi cu privire la rezolvarea conflictelor sau la restabilirea unui comportament corect față

de alții.[4] Din nefericire, majoritatea lor nu consideră iertarea ca făcând parte din mesaj. Lucrările despre rezolvarea conflictelor reprezintă diverse abordări și diferite tipuri de consiliere pentru refacerea contractului încălcat. Voi oferi în continuare trei teme comune multora dintre aceste cărți. În opinia mea, să ierți și să primești iertarea ar trebui să preceadă aceste metode, în caz contrar participanții vor manifesta unul față de celălalt indiferență.

Înțelegerea celuilalt și preocuparea pentru problemele sale

În ziua de Crăciun, când Scrooge i-a oferit o importantă sumă de bani celui care strângea fonduri pentru săraci, acesta a fost tentat să comenteze într-o primă fază: „Dragul meu Scrooge, vorbești serios?"[5] Bărbatul îl auzise pe Scrooge, dar se aștepta la cu totul altceva din partea sa. Cuvintele lui Scrooge erau în contradicție cu ceea ce bărbatul ajunsese să creadă despre el.

În momentul reconcilierii, fiecare parte trebuie să se arate interesată, în mod sincer, de problemele celeilalte cu scopul inițial de a o înțelege în privința impactului evenimentului dureros.[6] Aceasta poate fi un pas dificil, din cauza așteptărilor anterioare ale unei persoane, așa cum s-a întâmplat și cu Scrooge. Autorii Rusk și Miller recomandă ca fiecare să încerce să discearnă sentimentele și raționamentul celuilalt referitoare la nerespectarea termenilor contractului, într-un spirit de deschidere și cu renunțarea la judecăți pripite sau condamnări. Cu alte cuvinte, Alice își va da o șansă pentru a descoperi cauza frustrărilor ei, și ea trebuie să fie dispusă să-l asculte pe Derek atunci când el îi vorbește despre propri-

ile dezamăgiri, indiferent dacă este sau nu de acord cu viziunea lui. Dacă procesele de iertare și de primire a iertării sunt în curs de desfășurare, poate că mecanismele de apărare își vor pierde din eficiență. Se urmărește identificarea și definirea variatelor surse ale conflictului, așa cum arată psihologul Thomas Gordon, care a scris multe cărți pentru oamenii care au suferit.[7]

Dr. Rusk și dr. Miller fac o sugestie binevenită, și anume aceea că fiecare parte, în sens figurat, se pune în locul celeilalte, pentru a vedea conflictul dintr-o altă perspectivă. Alice trebuie să vadă furia lui Derek, iar el, exasperarea ei. Dacă amândoi au început să se concentreze pe procesele iertării și primirii iertării, această schimbare de perspectivă este deja o realitate.[8]

Propunerea unor soluții

Următoarea zonă avută în vedere implică propunerea mai multor soluții, cât mai variate.[9] Autorii sugerează ca ambele părți să propună mai multe soluții, astfel încât fiecare să analizeze ofertele și să caute alte idei demne de a fi luate în considerare dacă primele se dovedesc a fi nepotrivite. Prin schimbarea perspectivei și preocuparea pentru problemele celuilalt, în cele din urmă, părțile ar putea să treacă la rezolvarea conflictului. Poate că Alice și Derek vor fi de acord să petreacă mai mult timp împreună cu ocazia vizitei copiilor lor la Derek.[10]

O primă soluție de felul acesta trebuie văzută ca fiind corectă și acceptată de ambii soți. Amândoi ar putea să propună modalități de implementare a planului.[11] Desigur, această soluție preliminară de a petrece mai mult

timp împreună, în cazul lui Derek și al lui Alice, nu înseamnă încă o reconciliere totală, dar este un început.

Evaluarea eficacității soluțiilor

O a treia sugestie pentru o comunicare eficientă este evaluarea modului concret de derulare a planului de acțiune.[12] Dacă Bob Cratchit este în continuare sărac, aceasta înseamnă că planul lui Scrooge a eșuat. În cazul în care Alice și Derek încep timid să aibă încredere unul în celălalt, este posibil ca, în curând, să hotărască, de comun acord ca el să-și prelungească vizitele cu familia. În situația în care cuplul nu renunță la conflict, ei pot decide să scurteze aceste vizite. Important este ca fiecare să fie dispus să înțeleagă perspectiva celuilalt asupra lucrurilor, încercând să rezolve problema împreună, concomitent cu monitorizarea progresului. Contractul informal care este refăcut poate impune o serie de schimbări și îmbunătățiri graduale înainte de a fi rescris în totalitate de ambele părți. Încă o dată, nu sugerez aici o înțelegere formală în scris.

→ *Însemnări de jurnal*

Comunici bine cu persoana respectivă? La ce nivel de încredere situezi posibilitatea de a discuta cu ea contractul tău implicit?

Este un bun ascultător? Dar tu? Dacă nu ai un răspuns la nici una dintre aceste ultime două întrebări, atunci poate că ar trebui să rezolvi această problemă și să stabilești câteva reguli de bază înainte de a discuta termenii contractului.

Poate că atunci când te-ai gândit la posibile soluții vei vrea să le notezi mai întâi în jurnalul tău, pentru a evalua reacțiile probabile ale celuilalt la ele.

Repararea unei greșeli

Unele nedreptăți nu vor fi niciodată uitate. Rănile sunt așa de adânci, încât nu se poate pune problema unei compensări care să înlăture suferința. Ceea ce a fost luat de la o victimă a unui incest sau de la un părinte al cărui copil a fost ucis nu poate fi înlocuit niciodată. De aceea, atunci când psihologul Paul Coleman, în cartea sa *The Forgiving Marriage*, recomandă ca agresorul să-și repare greșeala, el nu se așteaptă la o înlăturare completă a răului făcut.[13] Intențiile celui care a greșit au un rol important. Este acesta cu adevărat interesat de situația victimei astfel încât să manifeste un val de afecțiune pentru ea? Un soț irascibil precum Derek poate încerca să aibă niște interacțiuni mai puțin tensionate. O persoană înclinată spre critică excesivă poate să încerce să laude, în loc să critice. O persoană cu tendințe egoiste poate să încerce să realizeze niște acte altruiste. Să ne amintim ce s-a spus despre Scrooge, și anume că, „dacă el a știut cum să se poarte de Crăciun, atunci orice om posedă această cunoaștere".[14]

Cheia actelor adevărate de îndreptare a greșelii este ca acela care a provocat suferință să ajute la recuperarea victimei. Repararea falsă a unei greșeli nu urmărește decât beneficiul personal. Un exemplu de acest fel este cel dat de dr. Coleman. Este vorba despre povestea unui tată abuziv care nu era dispus să-și schimbe comportamen-

tul, cumpărându-i în schimb copilului lui un cadou de fiecare dată când comitea abuzul. Odată, după ce a primit un ursuleț din pluș, „în semn de pace", copilul a aruncat furios cadoul în foc. În acel moment, tatăl și-a ieșit ca de obicei din fire, cerându-i copilului să bage mâna în foc și să salveze ursulețul, ceea ce acesta din urmă a și făcut, alegându-se cu o arsură ușoară. Tatăl nu a încercat să reconstruiască relația de dragul copilului său, preferând să-și reducă sentimentul de culpabilitate de dragul său. Deci era, de fapt, o falsă reparare a greșelii.

Repararea reală a greșelii nu este o parte necesară a iertării. În caz contrar, victima ar trebui să refuze să-l ierte pe cel care i-a făcut rău de fiecare dată când acesta este hotărât să nu-și ceară iertare pentru fapta sa. În același timp, nu trebuie să te simți obligat să ierți doar fiindcă cineva este pregătit să primească iertarea și să-și îndrepte greșeala. În sfârșit, dacă îi ceri celui care te-a rănit să-și îndrepte greșeala înainte să-l ierți nu este tocmai atitudinea potrivită. Chiar dacă poate că nu este ncesară, îndreptarea greșelii are locul ei în procesul iertării și în procesul reconcilierii.

→ *Însemnări de jurnal*

Cât de gravă este nedreptatea care ți s-a făcut? Ceea ce ți s-a întâmplat este așa de grav, încât nu poate fi lăsat în urmă? De ce crezi acest lucru?

Ai trecut repede peste incident și, dacă da, de ce a existat o breșă în relație, în condițiile în care nu ai dat așa importanță unei nedreptăți care ți s-a făcut la un moment dat? Poate tu sau cealaltă persoană sau amândoi ați reacționat în mod exagerat.

Sunteți amândoi mulțumiți de tentativele de reconciliere? De ce spui acest lucru? Dacă nu sunteți satisfăcuți, ce ar trebui schimbat pentru ca amândoi să fiți pe deplin mulțumiți de rezultat?

Diane și Ellen: Un exemplu de coordonare a proceselor iertării, primirii iertării și reconcilierii

Acest exemplu se referă la o fiică de 37 de ani și la mama ei. Cu zece ani în urmă, la vârsta de 27 de ani, Diane era în doliu după tatăl ei care murise de cancer pulmonar și, simțind nevoia de a vorbi cu cineva despre ce simțea, a sunat-o pe mama ei, Ellen. Diane avusese o relație dificilă cu mama ei încă de la divorțul părinților ei, adică de peste 20 de ani. În toți acești ani, Ellen și-a agresat verbal copiii, astfel încât Diane s-a simțit „neiubită, un nimic și... dacă cineva îmi arată puțină afecțiune este pentru că nu știe cât de groaznică sunt".

La trei ani după moartea tatălui ei, Diane a sunat-o pe mama ei în speranța de a construi o relație mai solidă cu ea. Diane, cu alte cuvinte, era pregătită să ofere în dar iertarea mamei sale. Răspunsul caustic al lui Ellen era o reminiscență a copilăriei lui Diane. Ellen o pedepsea aspru pe fiica ei fiindcă se simțea apropiată de tatăl ei. Ellen își critica soțul decedat, spunând că și-ar fi dorit să nu se fi căsătorit niciodată cu el. „Dacă nu te-ai fi măritat cu el, nici noi nu ne-am fi născut", i-a răspuns Diane. Încercând să descrie cuvintele dure folosite atunci de mama ei, Diane își reamintește: „Ea mi-a spus că noi (cei patru copii ai ei) nu eram fericiți, deci dacă nu s-ar

fi căsătorit cu el, ci cu altcineva, noi am fi cu totul alți oameni, mai buni și mai fericiți".

În durerea ei, Diane a considerat că mama ei, prin comentariul făcut, și-a trădat dorința de a nu fi avut niciodată copii: „I-am spus mamei că nu și-a dorit să ne aibă și că acest lucru m-a rănit profund". Mama mi-a răspuns: „Am fost sinceră, fiindcă așa simt". Diane a trântit telefonul. Din acel moment, plină de dezgust, ea a început să se îndepărteze de Ellen. Diane era pregătită să-și ierte mama, dar Ellen era departe de a primi darul oferit de fiica ei; nu numai că a respins oferta fiicei, dar insultele adresate au amplificat lipsa de încredere și resentimentele care durau de ani de zile.

Timp de opt ani, Diane și Ellen au fost ca două străine. O schimbare majoră în relație a avut loc la divorțul lui Diane de acum doi ani. Situația ei era acum similară cu cea a lui Ellen. Diane fusese la rândul ei părăsită de soț și lăsată cu doi copii mici. Ea își amintește:

> Brusc, mi-am dat seama că nu aveam o căsnicie adevărată și am început să-mi imaginez prin ce trecuse și mama când divorțase și fusese părăsită după 14 ani de căsnicie și lăsată cu patru copii sub 13 ani în grijă, fără un serviciu, fără bani și cu o stimă de sine scăzută.

Înțelegând mai bine prin ce trecuse mama ei, Diane a dezvoltat sentimente de empatie și compasiune care i-au permis să inițieze procesul iertării încă o dată. Acum, amândouă erau pregătite să ofere și să primească iertare. Așa cum spune și Diane:

> Într-un ajun de An Nou, i-am scris mamei o poveste, în care era vorba despre ea, într-un stil care descria cum credeam eu că suferise în copilărie și în viața adultă. Am scris cum se

simțise probabil în toți acești ani... Când i-am dat s-o citească, am crezut că va fi furioasă fiindcă nu-i place să reflecteze asupra propriei vieți. Dar, în acea zi, m-a făcut să mă simt specială spunându-mi că a plâns când a citit-o și că va păstra pentru totdeauna povestea pe care i-o dădusem.

Cu timpul, Diane a realizat faptul că mama ei avusese o viață foarte grea încă de când era mică. Acum, Ellen înțelege că Diane o iubește, în ciuda tuturor problemelor cu care s-au confruntat de-a lungul anilor. Relația lor este mai solidă, mai ales de când au putut să vorbească despre divorțul dureros al lui Diane. Ellen i-a dus pe copiii lui Diane la grădina zoologică săptămâna trecută în speranța de a petrece mai mult timp cu ei, ajutând astfel familia să se obișnuiască cu absența unui soț pentru Diane și a unui tată pentru copii. Fiindcă amândouă erau pregătite pentru iertare în acel ajun de An Nou, ele s-au eliberat de poverile lor emoționale. Toți, inclusiv copiii, sunt mult mai aproape de procesul iertării și al reconcilierii.

Iertarea și primirea iertării, dacă sunt înțelese ca un schimb moral între egali, oferă speranța reconcilierii. Așa cum reiese și din acest capitol, o asemenea reconciliere nu aparține celor naivi sau celor slabi, ci acelora care dovedesc răbdare și curaj, care sunt dispuși să se concentreze asupra unei schimbări sănătoase. În anumite cazuri, iertarea pune capăt unui ciclu de furie și răzbunare care se întindea pe mai multe generații. Reconcilierea înseamnă reluarea unei relații după accesele de furie.

Familii precum cea a lui Derek și a lui Alice trebuie măcar să audă ideile despre oferirea și primirea iertării înainte de a lua decizia de a se despărți sau de a se împăca. Dacă iertarea este o alegere, ceea ce cred că este adevărat, și dacă familiilor nu li se pun la dispoziție in-

formațiile necesare pentru a considera iertarea ca pe o alegere, atunci generațiile noastre viitoare vor suporta consecințele acestei tăceri.[15] Acele alegeri moderne care exclud iertarea și pe care le pot face în mod curent cuplurile disfuncționale nu s-au arătat oare incapabile să răspundă la întrebarea: „Ce se va întâmpla în viitor?" Oare iertarea nu merită și ea un loc la masa tratativelor?

Propria situație

Dacă ai practicat iertarea la orice nivel, poți înțelege acum că acest proces poate fi cu adevărat transformator. Poți să-ți dai seama și de faptul că iertarea este mai mult decât o abilitate pe care o pui în practică sau o serie de gânduri avute în vedere sau chiar o nouă modalitate de a simți sau a te comporta. Iertarea îți poate modifica simțul propriei identități. Nu mai ești o victimă a altora sau a propriului trecut. Nu mai ești definit de anumite evenimente care ți s-au întâmplat cu ani în urmă. Schimbându-ți gândurile, sentimentele și comportamentele, este posibil ca modul în care te raportezi la propria persoană să se îmbunătățească.

→ *Însemnări de jurnal*

Cine ești? Reflectează mai mult timp la această întrebare în jurnalul tău. Cine ești acum comparativ cu persoana care ai fost înainte de a parcurge etapele procesului iertării?

Așa cum am subliniat pe parcursul întregii cărți, iertarea unei persoane pare să te conducă la iertarea alteia,

mai ales dacă identitatea ta începe să se schimbe pentru a face loc ideii că ești o ființă umană care poate să ierte, nu doar cineva care a iertat câțiva oameni. Ești o persoană care poate să ierte? Există și alții pe care trebuie să-i ierți? Mai ai nevoie de ajutorul meu pentru a ierta? Dacă da, citește din nou cartea.

Note

1. R.C.A. Hunter, „Forgiveness, Retaliation, and Paranoid Reactions", *Canadian Psychiatric Association Journal* 23 (1978), 167–173.
2. P. Haining ed., *The Complete Ghost Stories of Charles Dickens* (New York: Franklin Watts, 1983), p. 147.
3. T.D. Hargrave, *Families and Forgiveness* (New York: Brunner/Mazel, 1994).
4. Vezi, de exemplu, R.E. Alberti și M.L. Emmons, *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living* (San Luis Obispo, CA: Impact, 1990), G.T. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: Harper & Row, 1988); C.J. Bohler, *When You Need to Take a Stand* (Louisville, KY: Westminster/John Knox Press, 1990); J.L. Creighton, *Don't Go Away Mad: How to Make Peace With Your Partner* (New York: Doubleday, 1990); A.S. Hough, *Let's Have It Out: The Bare-Bones Manual of Fair Fighting* (Minneapolis, MN: CompCare, 1991); P. Jakubowski și A. Lange, *The Assertive Option: Your Rights and Responsabilities* (Champaign, IL: Research Press, 1978); S.R. Llyod, *Developing Positive Assertiveness*

(Menlo Park, CA: Crisp Publications, 1995); R. McFarland, *Coping Through Assertiveness* (New York. Rosen, 1992); J. Paul și M. Paul, *From Conflict to Caring* (Minneapolis, MN: CompCare, 1989); B. Perkins, *Lion Taming* (Sacramento, CA: Tzedakah Publications, 1995); B. Phillips, *The Delicate Art of Dancing With Porcupines* (Venice, CA: Regal Books, 1989); T. Rusk și D.P. Miller, *The Power of Ethical Persuasion* (New York: Viking, 1993); și A. Schwebel și colab. săi, *A Guide to a Happier Family* (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989).

5. P. Haining, *The Complete Ghost Stories of Charles Dickens*, p. 149.
6. Vezi C.J. Bohler, *When You Need to Take a Stand;* R. Casarjian, *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart* (New York: Bantam Books, 1992); J.L. Creighton, *Don't Go Away Mad;* și T. Rusk și D.P. Miller, *The Power of Ethical Persuasion.*
7. T. Gordon, *PET, Parents Effectiveness Training* (New York: Wyden, 1970) și *TET, Teacher Effectiveness Training* (New York, Wyden, 1974).
8. T. Rusk și D.P. Miller, *The Power of Ethical Persuasion.*
9. Autorii care propun soluții sunt C.J. Bohler, *When You Need to Take a Stand,* T. Gordon, *PET, Parents Effectiveness Training;* P. Jakubowski și A. Lange, *The Assertive Option;* T. Rusk și D.P. Miller, *The Power of Ethical Persuasion;* și A. Schwebel și colab. săi, *A Guide to a Happier Family.*
10. Aceasta este diferită de sugestia lui Hargrave de sporire a încrederii prin aceea că Alice observă

de la distanță noul comportament al soțului față de copii.

11. T. Gordon, *TET, Teacher Effectiveness Training*.
12. Autorii care vorbesc despre această strategie sunt T. Gordon, *PET, Parents Effectiveness Training*; P. Jakubowski și A. Lange, *Assertive Option*; A. Schwebel și colab. săi, *A Guide to a Happier Family*.
13. P.W. Coleman, *The Forgiving Marriage* (Chicago: Contemporary Books, 1989).
14. P. Haining, *The Complete Ghost Stories of Charles Dickens*, p. 151.
15. De fapt, cartea lui K.A. Ashleman, „Forgiveness as a Resiliency Factor in Divorced or Permanently Separated Families" (Madison: University of Wisconsin, 1996), arată că, atunci când femeile divorțate nu își iartă foștii soți, ele au tendința, ca mame, de a manifesta o anumită ostilitate și neglijență față de copiii lor. Cu alte cuvinte, furia s-a transmis generațiilor. Ashleman nu a observat aceeași atitudine și în cazul femeilor care și-au iertat foștii soți.

Referințe bibliografice

Adams, K. 1988. *The way of the journal. A journal therapy workbook for healing.* Lutherville, MD: Sidran Press.

Alberti, R.E. și Emmons, M.L. 1990. *Your perfect right: A guide to assertive living.* San Luis Obispo, CA: Impact.

Aldrich, A.H. 1998. *Notes from myself: A guide to creative journal writing.* New York: Carol & Graf.

Alexander, F. 1939. Emotional Factors in essential hypertension: Presentation of a tentative hypothesis. *Psychosomatic Medicine* 1: 173–179.

Al-Mabuk, R., Enright, R.D. și Cardis, P. 1995. Forgiveness education with parentally love-deprived college students. *Journal of Moral Education* 24: 427–444.

Ashleman, K.A. 1996. Forgiveness as a resiliency factor in divorced or permanently separated families. Master's thesis, University of Wisconsin-Madison.

Baldwin, C. 1991. *One to one: Self-understanding through journal writing.* New York: Evans.

Barefoot, J.C., Dahlstrom, W.G. și Williams, R.B. 1983. Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25–year follow-up study of 225 physicians. *Psychosomatic Medicine* 45: 59–63.

Beck, G.T. 1988. *Love is never enough.* New York: Harper & Row.

Bergin, A.E. 1988. Three contributions of a spiritual perspective to counseling, psychotherapy, and behavioral change. *Counseling and Values* 33: 21–31.

Bohler, C.J. 1990. *Whwn you need to take a stand.* Louisville, KY: Westminster/John Knox Press.

Casarjian, R. 1992. *Forgiveness: A bold choice for a peaceful heart.* New York: Bantam Books.

Cheney, L.V. 1995. *Telling the truth.* New York: Touchstone Books.

Close, H.T. 1970. Forgiveness and responsibility: A case study. *Pastoral Psychology* 21: 19–25.

Coleman, P.W. 1989. *The forgiving marriage.* Chicago: Contemporary Books.

Coyle, C.T. și Enright, R. D. 1997. Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65: 1042–1046.

Creighton, J.L. 1990. *Don't go away mad: How to make peace with your partner.* New York: Doubleday.

Cunningham, B.B. 1985. The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care* 39: 141–149.

DeCharms, R. și Wilkins, E.J. 1964. Some effects of verbal expression of hostility. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 66: 462–470.

Diamond, E.L. 1982. The role of anger and hostility in essential hypertension and coronary heart disease. *Psychology Bulletin* 92: 410–433.

Downie, R.S. 1965. Forgiveness. *Philosophical Quarterly* 15: 128–134.

Eastin, D.L. 1989. The treatment of female incest survivors by psychological forgiveness processes. Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.

Ellis, A. 1997. *Anger: How to live with and without it.* New York: Citadel Press.

Ellis, A. şi Dryden, W. 1987. *The practice of rational-emotive therapy.* New York: Springer.

Enright, R.D., Eastin, D.L., Golden, S., Sarinopoulos, I. şi Freedman, S. 1992. Interpersonal Forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values* 36: 84–103.

Enright, R.D., Freedman S. şi Rique, J. 1998. The psychology of interpersonal forgiveness. În *Exploring forgiveness,* editată de R. Enright şi J. North. Madison. University of Wisconsin Press.

Enright, R.D. şi Grupul de Studiu pentru Dezvoltare Umană. 1991. The moral development of forgiveness. În *Handbook of moral behavior and development* (vol. 1), editată de W. Kurtines şi J. Gewirtz. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

_____. 1994. Piaget on the moral development of forgiveness: Reciprocity or identity? *Human Development* 37: 63–80.

_____. 1996. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values* 40: 107–126.

Enright, R.D., Santos, M. şi Al-Mabuk, R. 1989. The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence* 12: 95–110.

Erikson, E. 1968. *Identity: Youth and crisis.* New York: Norton.

Eyre, L. şi Eyre, R. 1993. *Teaching your children values.* New York: Simon & Schuster.

Fitzgibbons, R. P. 1986. The cognitive and emotional uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy* 23: 629–633.

Flanigan, B. 1992. *Forgiving the unforgivable.* New York: Macmillan.

Forward, S. 1989. *Toxic parents*. New York: Bantam Books.

Frankl, V. 1969. *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.

Freedman, S. R. 1991. Anger and value of catharsis: A developental analysis of differences in expression, intensity, causes, and duration. Lucrare preliminară-Doctorat, University of Wisconsin-Madison.

_____. 1994. Forgiveness as an educational goal with incest survivors. Dizertație-Doctorat University of Wisconsin-Madison.

Freedman, S.R. și Enright, R.D. 1995. Forgiveness as a therapeutic goal with incest survivors. Lucrare prezentată la întrunirea Asociației Psihologilor Americani, New York.

_____. 1996. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64: 983–992.

Friedman, M. și Rosenman, R.H. 1974. *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.

Gardner, G.E. 1971. Aggression and violence: The enemies of precision learning in children. *American Journal of Psychiatry* 128: 77–82.

Glick, B. și Goldstein, A.P. 1987. Aggression replacement training. *Journal of Counseling and Development* 65: 356–362.

Goldstein, H.S., Edelberg, R., Meier, C.F. și Davis, L. 1988. Relationship of resting blood pressure and heart rate to experienced anger and expressed anger. *Psychosomatic Medicine* 50: 321–329.

Gordon, T. 1970. *PET, parent effectiveness training*. New York: Wyden.

_____. 1974. *TET, teacher effectiveness training*. New York: Wyden.

Haber, J. 1991. *Forgiveness*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Haining, P., Ed. 1983. *The complete ghost stories of Charles Dickens*. New York: Franklin Watts.

Harburg, E., Blakelock, E.H. și Roeper, P. J. 1979. Resentful and reflective coping with arbitrary authority and blood pressure: Detroit. *Psychosomatic Medicine* 41: 189–202.

Hargrave, T.D. 1994. *Families and forgiveness*. New York: Brunner/Mazel.

Harris, R.E., Sokolow, M., Carpenter, L.G., Freedman, M. și Hunt, S. P. 1953. Response to psychologic stress in persons who are potentially hypertensive. *Circulation* 7: 874–879.

Hebl, J.H. și Enright, R.D. 1993. Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy* 30: 658–667.

Hepp-Dax, S. 1995. Forgiveness education with inner-city fifth grade children. Dizertație-Doctorat, Fordham University.

Hoffman, M.L. 1991. Empathy, social cognition, and moral action. În *Handbook of moral behavior and development* (vol. 1), editată de W.M. Kurtines și J. L. Gewirtz. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

____. 1993. The contribution of empathy to justice and moral judgment. În *Readings in philosophy and cognitive science*, editată de A.I. Goldman. Cambridge, MA: MIT Press.

Hokanson, J.E. 1970. Psychophysiological evaluation of the catharsis hypotheses. În *The dynamics of aggression*, editată de E.I. Megaree și J.E. Hokanson. New York: Harper & Row.

Holmgren, M.R. 1993. Forgiveness and the intrinsic value of persons. *American Philosophical Quarterly* 30: 341–352.

Horsbrugh, H.J. N. 1974. Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy* 4: 269–282.

Hough, A.S. 1991. *Let's have it out: The bare-bones manual of fair fighting*. Minneapolis, MN: CompCare.

Huang, S.T. 1990. Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan, the Republic of China. Dizertație-Doctorat, University of Wisconsin-Madison.

Hughes, M. 1975. Forgiveness. *Analysis* 35: 113–117.

Humphrey, C.W. 1999. A stress management intervention with forgiveness as the goal. Dizertație -Doctorat, Union Institute, Cincinnati, OH.

Hunter, R.C.A. 1978. Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal* 23: 167–173.

Ironson, G., Taylor, B., Boltwood, M., Bartzokis, T., Dennis, C., Chesney, M., Spitzer, S. și Segall, G.M. 1992. Effects of anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease. *American Journal of Cardiology* 70: 281–285.

Jaeger, M. 1998. The power and reality of forgiveness. *În Exploring forgiveness*, editată de R.D. Enright și J. North. Madison: University of Wisconsin Press.

Jakubowski, P și Lange, A. 1978. *The assertive option: Your rights and responsibilities*. Champaign, IL: Research Press.

Kahn, H.A., Medalic, J.H., Neufeld, H.N., Riss, E. și Goldbourt, U. 1972. The incidence of hypertension and associated factors: The Israeli ischemic heart disease study. *American Heart Journal*, 84: 171–182.

Kalis, B.L., Harris, R.E., Bennett, L.F. și Sokolow, M. 1961. Personality and life history factors in persons who are potentially hypertensive. *Journal of Nervous and Mental Disorders* 132: 457–468.

Kaplan, R.M. 1975. The cathartic value of self-expression: Testing catharsis, dissonance, and interference explanations. *Journal of Social Psychology* 97: 195–208.

Kaufman, G. 1980. *Shame: The power of caring*. Cambridge MA: Shenkman.

Kaufman, M.E. 1984. The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences* 21: 177–187.

Kiel, D.V. 1986. I'm learning how to forgive. *Decisions* (februarie), 12–13.

King, Jr., M.L. 1963. *Strength to love*. Philadelphia: Fortress Press.

Klein, C. 1995. *How to forgive when you can't forget*. Bellmore, NY: Liebling.

Kohlberg, L. 1969. Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. În *Handbook of socialization theory and research*, editată de D. Goslin. Chicago: Rand McNally.

Kolnai, A. 1973–1974. Forgiveness. *Proceedings of the Aristotelian Society* 74: 91–106.

Larsen, E. 1992. *From anger to forgiveness*, New York: Hazelden.

Lee, J. 1993. *Facing the fire: Experiencing and expressing anger appropriately*. New York: Bantam Books.

Leon, G.R., Finu, S. E., Murray, D.M. și Bailey, J. M. 1988. Inability to predict cardiovascular disease from hostility scores or MMPI items related to Type A behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56. 596.

Lewis, C.S. 1996. *The great divorce*. New York: Touchstone Books.

Lewis, M. 1980. On forgiveness. *Philosophical Quarterly* 30: 236–245.

Lloyd, S.R. 1995. *Developing positive assertiveness*. Menlo Park, CA: Crisp.

Mace, D.R. 1976. Marital intimacy and the deadly love-anger cycle. *Journal of Marriage and Family Counseling* 2: 131–137.

McCranie, E., Watkins, L., Brandsma, J. și Sisson, B. 1986. Hostility, coronary heart disease (CHD) incidence and total mortality: Lack of association in a 25–year follow-up study of 478 physicians. *Journal of Behavioral Medicine* 9: 119.

McFarland, R. 1992. *Coping through assertiveness*. New York: Rosen.

McGary, H. 1989. Forgiveness. *American Journal of Philosophy* 26: 343–351.

McKay, M., Rogers, P.D. și McKay, J. 1989. *When anger hurts*. Oakland, CA: New Harbinger.

Miller, C. & Grimm, C. 1979. Personality and emotional stress measurement on hypertensive patients with essential and secondary hypertension. *International Journal of Nursing Studies* 16: 85–93.

Minas, A.C. 1975. God and forgiveness. *Philosophical Quarterly* 25: 138–150.

Moskal, J. 1994. *Blake, ethics, and forgiveness*. Tuscaloosa: University of Alabama Press.

Neblett, W.R. 1974. Forgiveness and ideals. *Mind* 83: 269–275.

North, J. 1987. Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy* 62: 499–508.

_____. 1998. The „ideal" of forgiveness. În *Exploring forgiveness*, editată de R. D. Enright și J. North. Madison: University of Wisconsin Press.

Novaco, R. 1975. *Anger control*. Lexington, MA: Lexington Books.

Park, Y.O. și Enright, R.D. 1997. The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence* 20: 393–402.

Patton, J. 1985. *Is human forgiveness possible?* Nashville, TN: Abingdon.

Paul, J. şi Paul, M. 1989. *From conflict to caring.* Minneapolis, MN: CompCare.

Peck, M.S. 1997. *People of the lie.* New York: Simon & Schuster.

Perkins, B. 1995. *Lion taming.* Sacramento CA: Tzedakah Publications.

Perls, F.C. 1969. *Gestalt therapy verbatim.* Lafayette, CA:Real People Press

Phillips, B. 1989. *The delicate art of dancing with porcupines.* Venice, CA: Regal Books.

Poloma, M.M. şi Gallup, G.H., Jr. 1991. *Varieties of prayer: A survey report.* Philadelphia: Trinity Press.

Potter-Efron, R. 1994. *Angry all the time: An emergency guide to anger control.* Oakland, CA: New Harbinger.

Reed, G. 1998. Forgiveness as a function of moral agency in the context of infidelity and divorce. Master, University of Wisconsin-Madison.

Reed, J.R. 1995. *Dickens and Thackeray: Punishment and forgiveness.* Athens: Ohio University Press.

Rozanski, A., Krantz, D. S. şi Bairey, C.N. 1991. Ventricular responses to mental stress testing in patients with coronary artery disease: Pathophysiological implications. *Circulation* 83 (Supliment II): 137–144.

Rubin, T.L. 1970. *The anger book.* New York: Collier.

Rusk, T. şi Miller, D.P. 1993. *The power of ethical persuasion.* New York: Viking.

Sarinopoulos, I. 1996. Forgiveness in adolescence and middle adulthood: Comparing the Enright Forgiveness Inventory with the Wade Forgiveness Scale. Master' thesis, University of Wisconsin-Madison.

_____. 1998. Forgiveness and physical health. Dizertaţie-Doctorat, University of Wisconsin-Madison.

Satir, V. 1988. *The new peoplemaking*. Mountain View, CA: Science & Behavior Books.

Schwebel, A., Schwebel, B., Schwebel, C., Schwebel, M. şi Schwebel, R. 1989. *A guide to a happier family*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

Selman, R. L. 1980. *The growth of interpersonal understanding*. New York: Academic Press.

Shekelle, R. B., Gale, M., Ostfeld, A.M. şi Oglesby, P. 1983. Hostility, risk of coronary disease and mortality. *Psychosomatic Medicine* 45: 219–228.

Smedes, L.B. 1984. *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. San Francisco, CA: Harper & Row.

_____. 1996. *Forgive and forget* (ediţia a 2–a). San Francisco, CA: Harper.

Smith, M.A. şi Houston, B.K. 1987. Hostility, anger expression, cardiovascular responsibility, and social support. *Biological Psychology* 24: 39–48.

Solzhenitsyn, A.I. 1968. *The first circle*. New York: Harper & Row.

Straus, M.A., Gelles, R.J. şi Steinmetz, S.K. 1980. *Behind closed doors*. Garden City, NY: Anchor Doubleday.

Subkoviak, M.J., Enright, R.D., Wu, C., Gassin, E., Freedman, S., Olson, L. şi Sarinopoulos, I. 1992. Measuring intrepersonal forgiveness. Lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociaţiei Americane de Cercetare în Domeniul Educaţiei, San Francisco.

_____. 1995. Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence* 18: 641–655.

Tavris, C. 1989. *Anger: The misunderstood emotion* (ediţie revizuită). New York: Simon & Schuster.

Ten Boom, C. 1971. *The hiding place*. Old Tappan, NJ: Revell.

Tocqueville, A.D. 1835/1980. *Democracy in America* (vol. 1). New York: Knopf.

Tutu, D. 1998. Foreword. În *Exploring forgiveness*, editată de R.D. Enright și J. North. Madison: University of Wisconsin Press.

Twambley, P. 1976. Mercy and forgiveness. *Analysis* 36: 84–90.

Wallerstein, J.S. și Blakeslee, S. 1996. *Second chances: Men, women, and children a decade after divorce*. New York: Tichnor & Fields.

Wallerstein, J.S., Lewis, J. și Blakeslee, S. 2000. *The Unexpected legacy of divorce*, New York: Hyperion.

Williams, R. și Williams, V. 1993. *Anger kills*. New York: Times Books.

Wolff, H.S. și Wolf, S. 1951. A study of experimental evidence relating life stress to the pathogenesis of essential hypertension in man. În *Hypertension: A symposium*, editată de E. T. Bell. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Woodward, C.V. Ed. 1981. *Mary Chesnut's civil war*. New Haven, CT: Yale University Press.

Yandell, K. 1998. The metaphysics and morality of forgiveness. În *Exploring forgiveness*, editată de R.D. Enright și J. North. Madison: University of Wisconsin Press.